Landeszentrum Gesundheit
Nordrhein-Westfalen

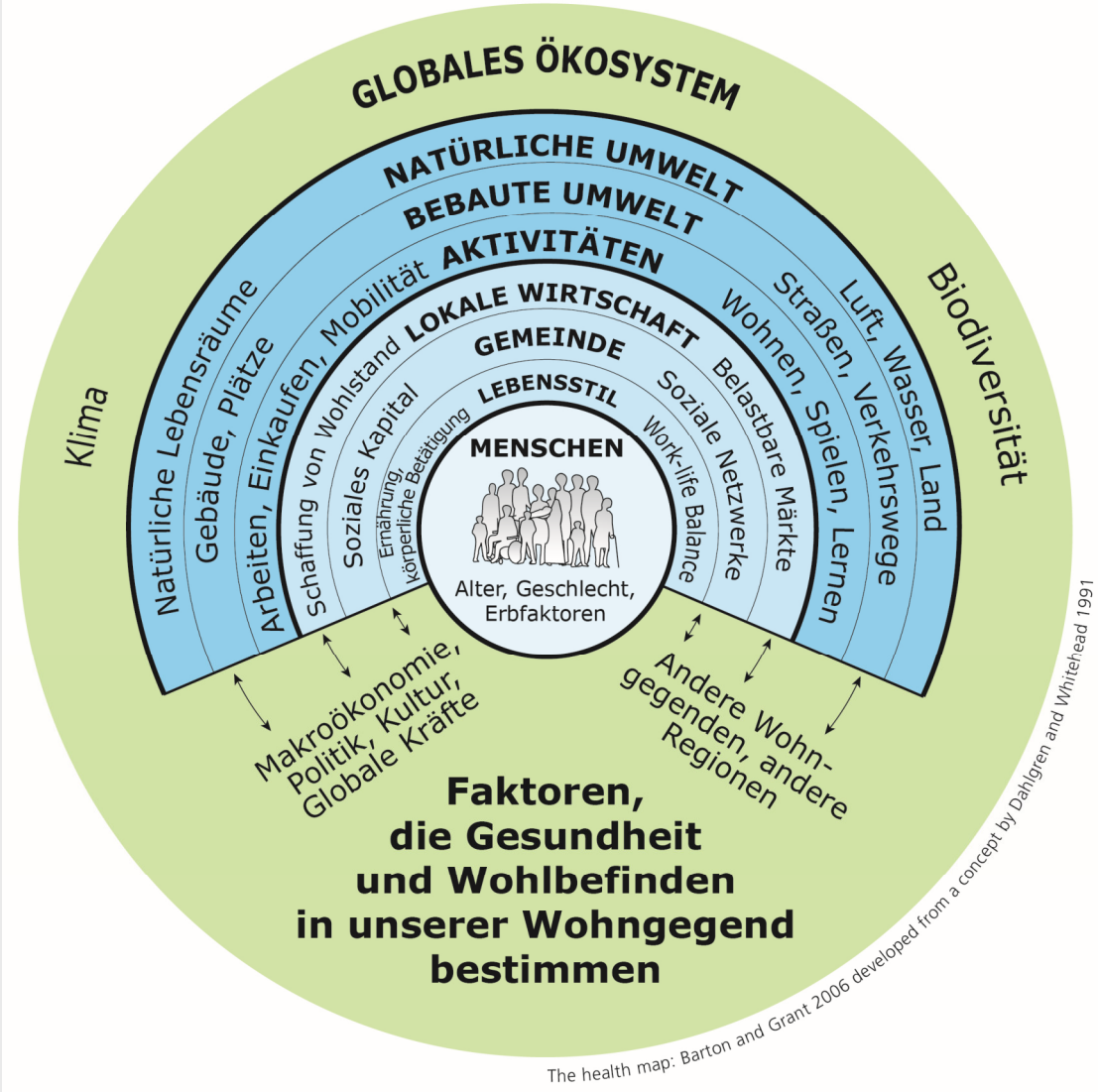
Wirkung von Natur und Gärten auf die Gesundheit des Menschen

Dr. Thomas Claßen
Landeszentrum Gesundheit NRW
Fachgruppe Grundsatzfragen, Internationale Zusammenarbeit
Fachgruppe Prävention & Gesundheitsförderung
Bochum

Symposium zur Studie „Gesunde Parks und Gärten“
am 17.09.2021 in Bad Gandersheim

GESUNDHEITSCAMPUS
NORDRHEIN-WESTFALEN

Welche Faktoren beeinflussen unsere Gesundheit und Lebensqualität?



Humanökologisches Modell der Gesundheitsdeterminanten *(Health Map)*

Quelle: Barton & Grant (2006), verändert n. Whitehead & Dahlgren (1991)

- ca. 80% der Faktoren außerhalb des Gesundheitssektors bestimmt
- über politisches und integrales (Verwaltungs-)Handeln prinzipiell verhandel-, plan- und gestaltbar!?
- Aber: welches Gesundheitsverständnis liegt zugrunde?

Gesundheit…

„ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein die Abwesenheit von Krankheiten oder Gebrechen."

(***Weltgesundheitsorganisation (WHO), 1946***)

Krankheit

Patient

→ Behandlung

≠

Gesundheit

Gesunder Mensch

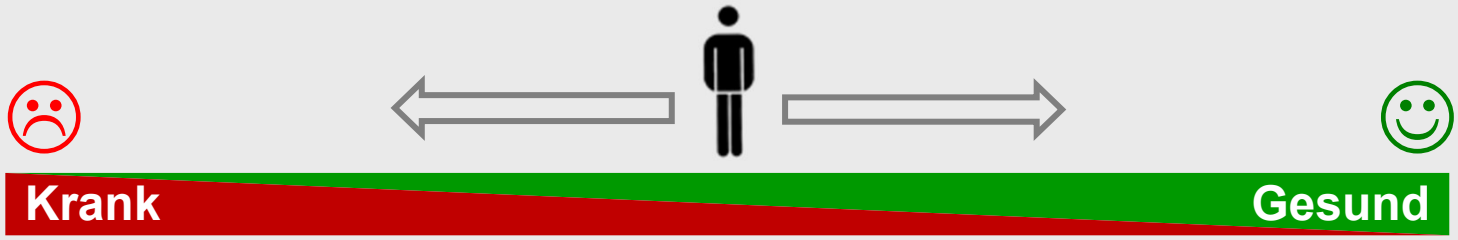
→ Keine Behandlung

Gesundheit im Konzept der Salutogenese…

„ist ein Stadium des Gleichgewichts von Risikofaktoren und Schutzfaktoren, das eintritt, wenn einem Menschen eine Bewältigung sowohl der inneren (körperlichen und psychischen) als auch äußeren (sozialen und materiellen) Anforderungen gelingt."

(***Hurrelmann & Franzkowiak, 2006: 52***)

Gesundheitskontinuum



(angelehnt an das Salutogenesemodell nach Antonovsky 1997)

Salutogenese

- Gegenbegriff zu Pathogenese: „Warum bleibt der Mensch auch unter schwierigen Bedingungen gesund?“
- Verlagerung der Aufmerksamkeit von „Krankheit“ auf „Gesundheit“
- Orientierung an einem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum
  → Mensch bewegt sich jeweils in Richtung eines der beiden Pole
- Konzentration auf Gesundheitserhaltung und gesundheits-fördernde Einflüsse durch Aufdecken und Aktivieren von Ressourcen und Kompetenzen

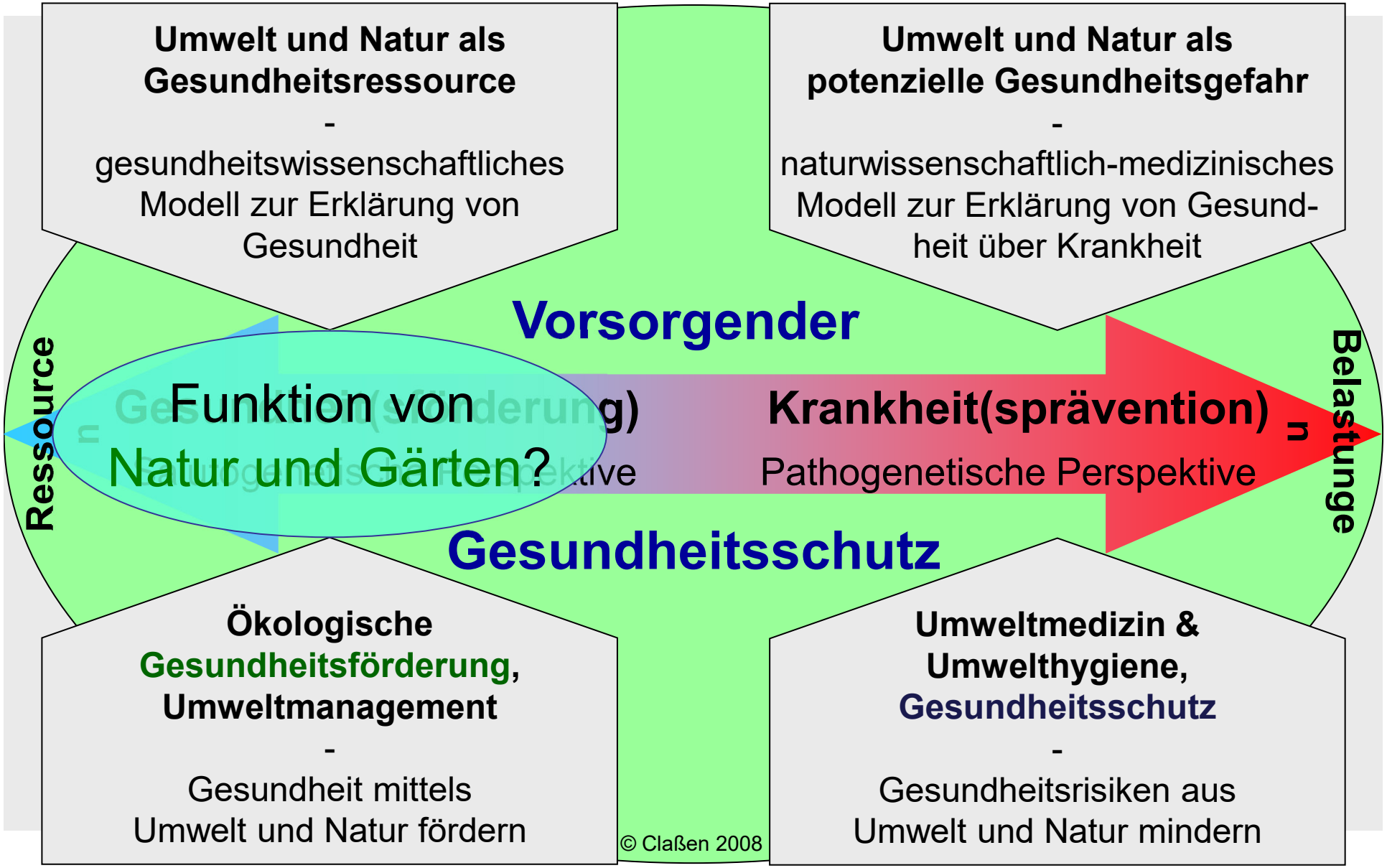
Kohärenzgefühl

beinhaltet die Überzeugung, dass

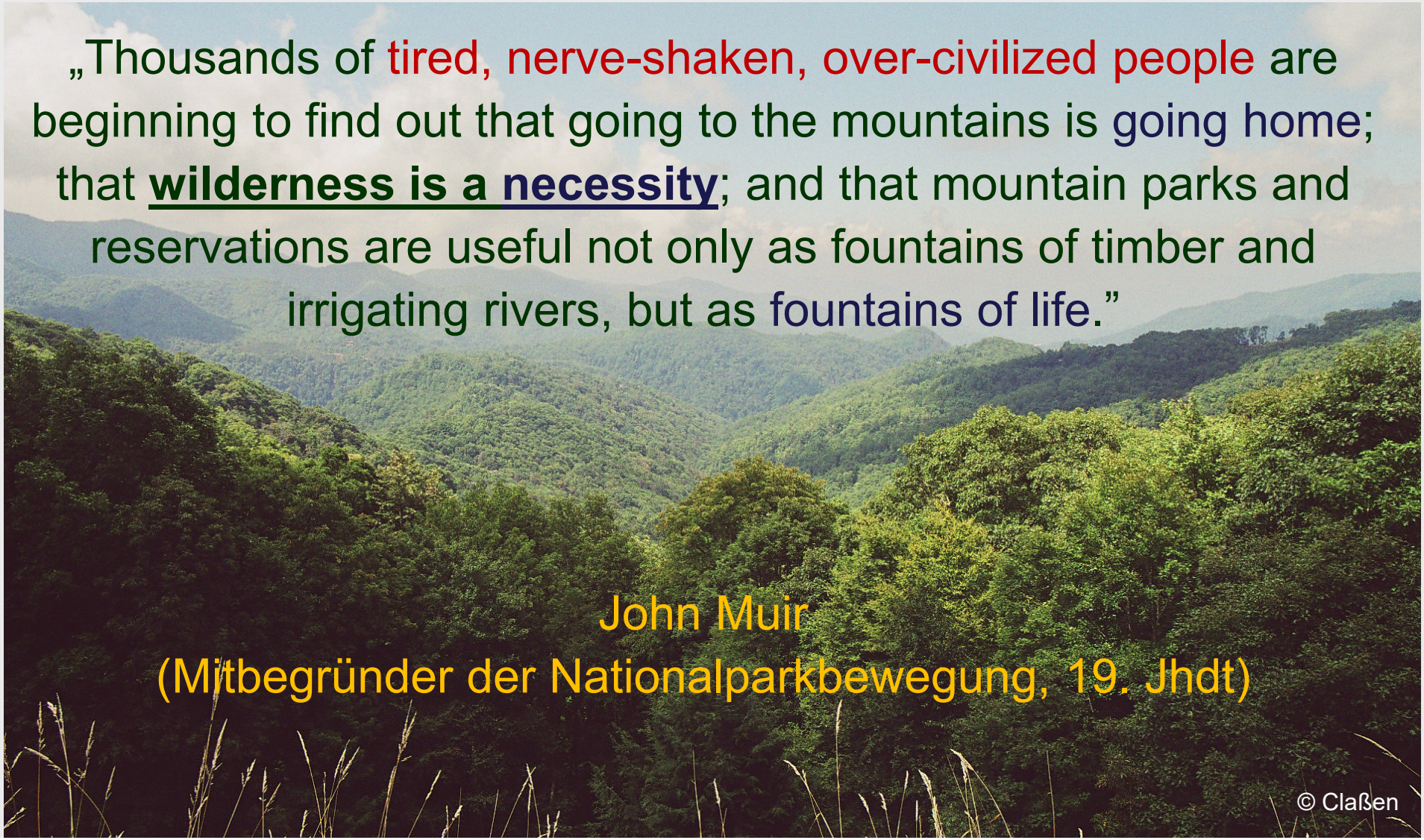
- Ereignisse im Lebenslauf strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind („Verstehbarkeit“, sense of comprehensibility),
- Ressourcen verfügbar sind, um den Anforderungen durch diese Ereignisse gerecht werden zu können („Handhabbarkeit, Bewältigbarkeit“, sense of manageability),
- Anforderungen als Herausforderungen interpretiert werden, für die sich Einsatz und Engagement lohnt („Sinnhaftigkeit, Bedeutsamkeit“, sense of meaningfulness).

- unterstützt damit das Vermögen, sich gezielt für gesundheits-förderliche Verhaltensweisen zu entscheiden.

Umwelt / Natur / Gesundheit - Wechselwirkungen



Ansichten eines Bergromantikers…



Gesundheitliche Wirkungen von Natur: Erklärungsansätze

Settings, Reize und Herausforderungen des modernen Lebens
(z.B. Verkehr, Telekommunikation, Konversation, Arbeit, Entscheidungen)

→ fordern starke Aufmerksamkeit

→ mögliche Folgen: mentale Ermüdung und Erschöpfung

→ Anzeichen: Unaufmerksamkeit, Reizbarkeit und Impulsivität

natürliche Settings und Reize (z.B. Landschaften, Tiere, Pflanzen)

→ fordern Aufmerksamkeit, ohne zur Ermüdung zu führen
→ *Attention-Restoration-Theory, ART* (Kaplan & Kaplan 1989)

Gesundheitliche Wirkungen von Natur: Erklärungsansätze

“Biophilia-Hypothesis”:

- Basis-Theorie über Natur und mentale Gesundheit
- beschreibt die menschliche Affinität zu Pflanzen, Tieren und Landschaften, die
- beunruhigende Gedanken vertreibt, Jähzorn reduziert, den Blutdruck senkt ...
- beruhigende, erholsame und sogar heilende Effekte hat.

- steht jedoch im Gegensatz zur Biophobie (Bixler & Floyd 1997): “Nature is scary, disgusting and uncomfortable”

Natur(erlebnis): psychische und körperliche Erholung

- „Natur“ in der Umgebung unterstützt physische und psychische Erholung der Bevölkerung
- Blick auf Baumgruppe fördert Genesung von Patienten
- schnelle Erreichbarkeit assoziiert mit höherer Lebenserwartung älterer Menschen und höherem Geburtsgewicht Neugeborener
- Leben in der Nähe natürlicher Raume assoziiert mit gesteigerter Vitalität und geringerer Morbidität
- Förderung von „Krebs-Killerzellen“ durch „Waldbaden“

Wirkungen von Natur in Kombination mit Bewegung

- Anregen zusätzlicher Bewegung
- Stärkung des Selbstbewusstseins und Verbesserung der emotionalen Stimmung
- Stressminderung bei depressiver Verstimmung
- Linderung von Angstempfinden
- verbesserte Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit bei Kindern mit ADHS

Bedeutung der Natur für die kindliche Entwicklung

- Bedürfnis nach „Wildnis“ und Abenteuer nachgehen
- Vielfältige Reizumgebung ist wichtig für die Kleinkindentwicklung
- Natur „*bietet relative Kontinuität und ständigen Wandel*“ (Gebhard 2010)
- Kreativität und Eigenverantwortlichkeit werden in vielfältigen, naturnahen und gestaltbaren Umwelten gefördert
- *Kinder brauchen „nämlich Tiere, überhaupt Elementares, Wasser, Dreck, Gebüsche, Spielraum*“ (Mitscherlich 1965, S. 24)

➢ Konzepte zu Naturerlebnis- & -erfahrungsräumen, „urbane Wildnis“

➢ Bsp.: von AOK NordWest finanzierte Initiative „Natürlich erleben“
→ Natur & Gesundheit Projektwochen in Umweltbildungsstätte mit Schulklassen der Mittelstufe
(https://www.aok.de/pk/nordwest/inhalt/schulprojekt-natuerlich-erleben/)

Gewässer im Vergleich mit Grünräumen

- Gewässer haben ähnliche Effekte wie Grünräume
- steigern die Attraktivität von Stadt- und Grünräumen
- Bewegungsaktivierung stärker, wenn Wasser in der Nähe
- können auch eingesetzt werden, wenn die Bedingungen keine Vegetation zulassen → z.B. Wasserspiele
- veränderte Attraktivität im Winter

Natur und psycho-soziales Wohlbefinden

- Grün- & Blauräume sind sozialer Begegnungsraum
- Wohnen in Umgebung mit Naturzugang hat mildernden Effekt auf Aggression und Gewalt(delikte)
- höhere Baumdichte und *gepflegte Grasflächen (?)* steigern
  - Vorliebe für den Aufenthalt im Freien
  - Gefühl der Sicherheit in der Wohnumgebung
  - soziale Interaktion, gegenseitige Unterstützung & Zugehörigkeitsgefühl
    → gesteigerte Integrationskraft

➢ Plädoyer für aufgeräumte Parklandschaften?

Gesunde Verhältnisse – Grün und Blau für jedermann/frau?

- Niedrigere Statusgruppen häufiger wohnhaft in mehrfach belasteten Räumen
- Bessere Naturversorgung in statushöheren Quartieren
  → Problematik: Gentrifizierung

➢ Zugänge zu Natur und damit gesellschaftliche Teilhabechancen objektiv und in subjektiver Wahrnehmung deutlich begrenzt, wenn soziale, kulturelle und wirtschaftliche Problemlagen kumulieren

- Erreichbarkeit von Natur insbesondere für Eltern mit kleinen Kindern und ältere Menschen sowie chronisch Kranke erschwert
- aber: Interkulturelle Gärten sowie community gardens als Orte der gelingenden „Mikro-Integration“

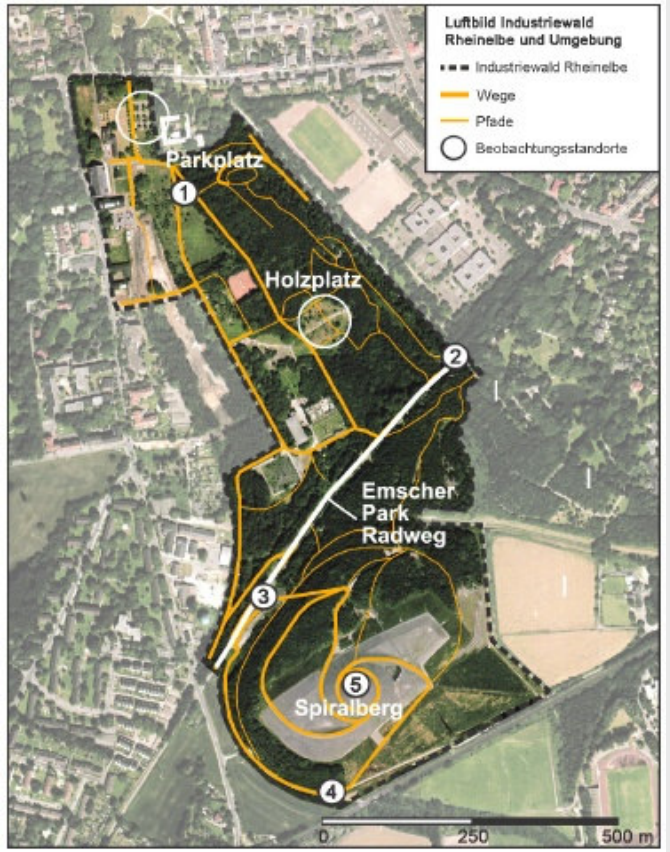
Wahrnehmung und Nutzung von Natur

- Divergierende Wahrnehmung in Abhängigkeit von Sozialstatus, Migrationsstatus, Wohndauer, Alter, Gesundheitsstatus und Geschlecht

➢ Ebenfalls divergierende Nutzungsmuster, z.B.

  - Nutzung von Grabeland und Schrebergärten insbesondere durch Menschen mit türkisch-arabischem Migrationshintergrund
  - stärkere Nutzung durch MigrantInnen als „Outdoorwohnzimmer“

- Neubewertung von Natur katalysiert durch Covid-Pandemie



Beispiel Rheinelbe (verändert n. Otto et al. 2003)

Gesundheitsschützende Wirkungen von Natur

als Teil der **Ökosystemleistungen**:

- **Minderungspotenzial** im Hinblick auf Luftverunreinigungen und Umweltlärm
- hohe Relevanz als **Schadstoffsenke**
- Positiv (?): **Soundscapes** und **Gerüche**

starke **klimaökologische Ausgleichsfunktion**

➢Erhöhung der Luftfeuchtigkeit (Transpiration)

➢Kühlungseffekte am Tage während der warmen Jahreszeit:

- **(urbane) Grünräume:** ΔT = 1 K verglichen mit „Grauräumen” (Bowler et al. 2010), ΔT = 0,5-2 K (Mathey et al. 2011)
- **(urbane) Blauräume:** ΔT = 2.5 K (CI 95% 1.9-3.2 K) verglichen mit „Grauräumen” (Völker et al. 2013)

Gesundheitliche Bedeutung von Natur

Gesundheitsförderndes Potenzial

Mental
- Reduktion von Stressempfinden
- Erholung der Aufmerksamkeitskapazität
- Steigerung von positivem Affekt
- Verringerung psychischer Belastung
- Positive Effekte bei bestehenden psychischen Störungen

Körperlich
- Verringertes Morbiditäts- und Mortalitätsrisiko für bestimmte Erkrankungen
- Anreiz zusätzlicher physischer Outdoor-Aktivität
- Senkung von Blutdruck und Stresshormonexpression
- Assoziation mit neuronaler Integrität

Sozial
- Möglichkeit zu Begegnung und sozialem Austausch
- Chancen für Integration und Inklusion
- Verringerung gesundheitlicher Benachteiligung für Menschen mit niedrigem sozioökonomischen Status

Gesundheitsschützendes Potenzial

- Lärmminderung und -moderation
- Schadstofffilterung und -umwandlung
- Klimaökologischer Ausgleich
  - Abmilderung von Hitze- und Kälteextremen
  - Überschwemmungsschutz

Gesundheitsgefährdendes Potenzial

- Hervorrufen negativer Gefühle, z.B. Angst bei unübersichtlichem Gelände
- Allergenes Potenzial bestimmter Pflanzen
- Risikoerhöhung für vektorenübertragene Infektionskrankheiten
- Beitrag zur bodennahen Ozonbildung an heißen Tagen

verändert n. Claßen & Bunz (2018): Einfluss von Naturräumen auf die Gesundheit… In: Bundesgesundheitsblatt 61: 720–728

postulierte Merkmale „guter“ Grünräume

- direkte **Erreichbarkeit und Zugänglichkeit** öffentlicher Grünbereiche, möglichst ohne Notwendigkeit der Nutzung eines Autos (z.B. durch hohe Erschließungsqualität, Quartiersbezug)
- angemessene räumliche Verteilung und **Vernetzung**
- Möglichkeiten zur **Aufnahme und Pflege von Kontakten** (insbesondere für Eltern mit kleinen Kindern und ältere Menschen)
- Berücksichtigung von **persönlichen und Verkehrssicherheits-aspekten** an und in öffentlichen Grünbereichen (z.B. Minderung von Verletzungsrisiken, Vermeidung so genannter „Angsträume“)
- **ästhetisch ansprechende** Landschaft mit **multifunktional genutzten** öffentlichen Grünbereichen (inkl. Blauelementen)

➢ Grundsätzlich auch übertragbar auf Parks und Gärten

Gärten & Gesundheit

“Healing Gardens”:

- Gärten und Parks, die aufgrund ihrer Lage und/oder ihrer Ausstattung das Wohlbefinden von Personen und Gruppen steigern
- Krankenhaus-, Gemeinschafts- und Dachgärten, öffentliche Parks, Landschaftsgärten, Klostergärten, Gärten von Seniorenwohnheimen
- Dienen als Rückzugsraum und für therapeutische Zwecke (z.B. “Eden Alternative nursery”)
- Oftmals Orte einer Therapie über Gartenarbeit
  → u.a. „Horticultural Therapy“

Forderungen an die Entwicklung von Natur, Gärten, Parks

- Detailkenntnisse zur *Wahrnehmung* von und *Umgang* mit Natur und Landschaft in Bevölkerungsgruppen sowie in Kommunalpolitik, Planung und Umsetzung → *differenzierte Betrachtung erforderlich!*
  → http://vielfalt-und-gesundheit.de/projektbeschreibung/
- Berücksichtigung von *Verteilungsunterschieden* (Erreichbarkeit, Zugänglichkeit, Aneignungsmöglichkeit)
  → auch Quartiersparks als *„Puschengrün“* (weiter) entwickeln!
- Nachweis *belastbarer Kausalzusammenhänge* und resultierender *Effektstärken* zwischen *Natur* und Gesundheit
- Förderung von *„Grünraumnetzwerken“* unter Einbeziehung blauer Elemente → *grün-blaue* Infrastruktur
- *integrierte Betrachtung* von gesundheitlichen, ökologischen und sozialen Belangen, *Grün-* und *Blaustrukturen im Planungsalltag*
- Entwicklung von Parks und Gärten als *„Therapeutische Landschaften“*

Ausblick

- strategische Allianzen zwischen Gesundheits-, Umwelt-, Sozial- und Stadt-/Raumplanung initiieren!

➢ Entwicklung von Natur als Baustein einer resilienten und gesundheitsförderlichen Kommunalentwicklung (nicht nur) in Zeiten des soziodemographischen Wandels, des Klimawandels sowie der Covid 19-Pandemie

➢ Steigerung der Lebensqualität der Bevölkerung als oberstes Anreiz!

© BfN 2005

➢ Schützenhilfe „aus anderen Bereichen“…

© T. Claßen 2017

Einen Schritt nach vorne: Positionspapier der Weltgesundheits-organisation zur Entwicklung von urbanen Grünräumen

Urbane Grünräume können sicherstellen, dass (vgl. S. 2)**:**

- Stadtbewohner ausreichende Möglichkeiten haben, Kontakt mit der Natur zu haben;
- die Biodiversität in städtischen Gebieten erhalten und geschützt wird;
- Umweltgefahren wie Luftverschmutzung oder Lärmbelastung verringert werden;
- die negativen Auswirkungen extremer Wetter-ereignisse (Hitzewellen, Starkregen oder Hochwasser) abgeschwächt werden;
- die Qualität des Stadtlebens erhöht wird;
- die Gesundheit und das Wohlbefinden der Bewohner verbessert werden.

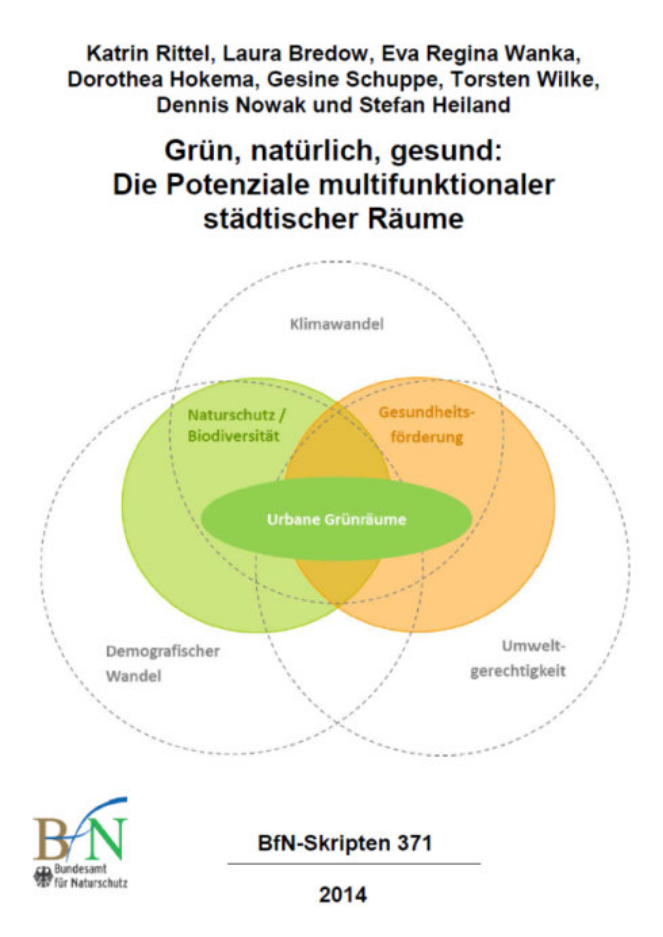
http://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/urban-health/publications/2017/urban-green-spaces-a-brief-for-action-2017
sowie https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/321971/Urban-green-spaces-and-health-review-evidence.pdf

„Wenn wir Natur und Gesundheit gemeinsam denken und integriert handeln, eröffnet dies ungeahnte Potenziale für eine gesundheitsförderliche Kommunalentwicklung!“

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt:
Dr. Thomas Claßen (Dipl.-Geogr.)
LZG.NRW – Landeszentrum Gesundheit NRW
Fachgruppe Grundsatzfragen, Internationale Zusammenarbeit
Fachgruppe Prävention & Gesundheitsförderung
Gesundheitscampus 10, 44801 Bochum
Tel.: 0234-91535-3202
thomas.classen@lzg.nrw.de
www.lzg.nrw.de

Erste Ansätze: Potenziale urbaner Grünräume im Rahmen der urbanen Landschafts-/Freiraumplanung



Ideen für die Integration von Gesundheits-aspekten in kommunale Freiraumplanung:

- Gesundheit als Schutzgut der Strategischen Umweltprüfung der Landschafts- / Freiraumplanung
- Gesundheit als Begründungszusammenhang landschafts-/freiraumplanerischer Ziele
- Gesundheit als eigenständiges ‚Schutzgut' der Landschafts- & Freiraumplanung
  - → Freiraumbezogene Erholung (8 S.)
  - → Freiraum-/Grünflächendargebot (13 S.)
  - → freiraumbezogene Erholung (1 S.)
  - → Menschliche Gesundheit (5 S.)
    - → Lärm / Lufthygiene / Schutzgebiete

siehe: https://hohen-neuendorf.de/de/bauen-wirtschaft/stadtplanung/landschaftsplan/landschaftsplan

Im Wandel: veränderter Blick auf Stadt und Gesundheit

- Ursprüngliches Ziel von Stadtgesundheit: Gesundheitsgefahren abwehren, Gesundheitsrisiken minimieren → möglichst unbedenkliche Lebensbedingungen schaffen
- Gesundheitsschutz-Selbstverständnis leitend in städtischen Verwaltungs- und Planungsverfahren → Öffentlicher Gesundheitsdienst (ÖGD) / Gesundheitsämter als Gesundheitsaufsichtsbehörde ein Akteur unter vielen

zudem seit zwei Jahrzehnten

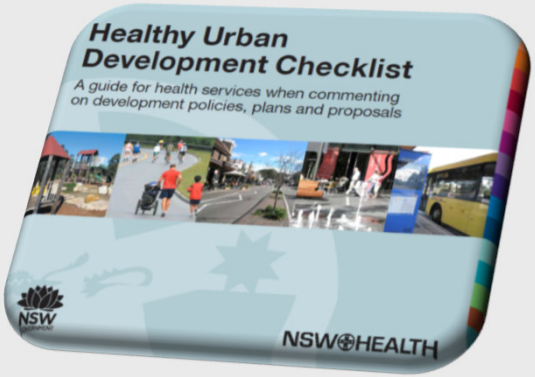
- Neues Paradigma: + Stärkung gesundheitsförderlicher Lebensbedingungen
- Ziel: Lebensqualität (inkl. Gesundheit) und gesundheitliche Chancengleichheit der Bevölkerung mehren, Umweltungerechtigkeit abbauen
- „Gesunde Kommune“ als Leitbild → Settingansatz der Gesundheitsförderung
- Blick auf gesundheitliche Ressourcen und spezifische Bedarfe unterschiedlicher Bevölkerungsgruppen im „Setting Kommune“

➢ Forderung Integrierter kommunaler Präventionsprogramme → Präventionsgesetz

➢ Strategische Gesamt-Planung und Maßnahmensteuerung für mehr Gesundheit in der Kommune als Mittel der Daseinsvorsorge u.a. in kommunaler Selbstverwaltung!?

Leitfaden Gesunde Stadt – Idee und Zielsetzung

- Übersetzung der *Healthy Urban Development Checklist* aus Australien und Anpassung an NRW-Kontext
- Unterstützung/Stärkung der bereichsübergreifenden Zusammenarbeit in der kommunalen Verwaltung
- Sensibilisierung für Gesundheitsbezüge in der Planung
- Strukturierung und inhaltliche Anreicherung von Stellungnahmen des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (ÖGD) hinsichtlich gesundheitlicher Belange
- aber auch: Identifizierung gesundheitspolitischer Gestaltungsmöglichkeiten (inkl. Maßnahmen)!
- systematisiertes Instrument für gesundheitsförderliche Stadt- bzw. Kommunalentwicklung



Siehe auch:
https://www.lzg.nrw.de/versorgung/ges_plan/gesunde_stadt/index.html

Inhaltlich orientierte Kapitel (Abschnitt B)

- Mobilität und Erschließungsqualität
- Gesunde Arbeitsverhältnisse
- Umwelt und Gesundheit
- **Öffentliche Freiräume**
- Körperliche Aktivität
- Wohnverhältnisse
- Soziale Infrastruktur
- Sozialer Zusammenhalt und Integration
- Sicherheit und Schutz
- Zugang zu gesunden Lebensmitteln

- Einführung
- Zentrale Erkenntnisse und gängige Praxis
- Weiterführende Literatur / Informationsquellen
- 3-5 Schlüsselfragen
- Detaillierter Fragenkatalog

Öffentliche Freiräume (Kapitel 10)

Inwieweit kann das Projekt

- den Zugang zu Grün- und Naturräumen gewährleisten?
- Sicherstellen, dass öffentliche Freiräume sicher, gesundheitsförderlich, zugänglich, attraktiv und leicht instand zu halten sind?
- die Qualität von Straßenräumen steigern und somit zu körperlichen Aktivitäten anregen?
- eine kulturelle Identität und eine besondere Atmosphäre des Ortes schaffen sowie Kunst im öffentlichen Raum integrieren?
- die natürliche, historische und kulturelle Bedeutung eines Ortes hervorheben und erhalten?