



PRESSEMITTEILUNG

Warum es gerade jetzt wichtig ist, unter Bäume zu kommen

Bäume senken den Bedarf von Antidepressiva / Studie untersucht gesundheitsfördernde Wirkung von Parks und Gärten in Niedersachsen

Die Weihnachtszeit ist für die einen eine Zeit voller Licht, für andere eine Zeit der Dunkelheit. Einsamkeit und Depressionen sind nicht erst seit der Pandemie ständige Begleiter vieler Menschen. Eine Studie des Vereins Gartenhorizonte untersucht im Auftrag der Landesregierung Niedersachsens, wie Parks und Gärten in unserer Umgebung die Gesundheit fördern können.

Bäume in unserem direkten Umfeld können das Risiko für Depressionen und den Bedarf an Antidepressiva in der Bevölkerung reduzieren – zu diesem Ergebnis kam im letzten Winter eine Studie der Universität Jena. Untersucht wurde das direkte Lebensumfeld von Stadtbewohnern, die Antidepressiva-Verordnungen mit der Anzahl der Straßenbäume in unterschiedlichen Entfernungen von den Wohnorten der Menschen in Korrelation setzte.

Diese Erkenntnis betrachtet auch die Studie „Gesunde Parks und Gärten“, die am Modellprojekt „LandPark Lauenbrück“ die gesundheitsfördernde Wirkung von Parks und Gärten im Bundesland untersucht. Im Sommer 2022 werden die Ergebnisse präsentiert, doch schon jetzt ist klar: Besonders im Corona-Winter 2021 und rund um die grau-weißen Feiertage ist es wichtig, unter Bäume zu kommen.

Wo Sie in Ihrer Nähe unter Bäume kommen

LandPark Lauenbrück

Der LandPark mit alten Haus- und Nutztierassen, Streichelgehege und Eselreitmöglichkeit ist Modellprojekt der Studie „Gesunde Parks und Gärten“. Die Besucher flanieren sowohl über Wiesen wie auch durch Wildtiergehege und Waldflächen. Besonders schön unter Bäume kommt man auf den Spiellandschaften für Kinder und im Hundetobewald, in dem Hunde von der Leine gelassen werden können.

<http://www.landpark.de>

Baumwipfelpfad Bad Iburg

Über fast 600 Meter läuft man auf dem Baumwipfelpfad in Bad Iburg unter, zwischen und über Bäumen entlang. Als Teil des UNESCO Global Geopark TERRA.vita geben der Pfad in den Wipfeln und der dazugehörige Ausstellungspavillon außerdem Einblicke in die Erdgeschichte des Teutoburger Waldes und einen schönen Ausblick auf das Iburger Schloss.

<https://www.baumwipfelpfad-badiburg.de>

Auf alten Alleen wandelt man durch den Kurpark in Bad Nenndorf – ein Ort, der die Wirkung von Stadtbäumen und Park miteinander verbindet. Beeindruckend wirken die dick verästelten Süntelbuchen und die Mammutbäume, durch die im Januar 2022 auch wieder Touren führen.

<https://www.badnenndorf.de/freizeit-and-erholung/fuehrungen-und-fahrten/kurparktour-2021/>

Zur Studie „Gesunde Parks und Gärten“

Die vom Land Niedersachsen geförderte Modellstudie mit dem Titel „Gesunde Parks und Gärten“ soll Klarheit bringen, welche Effekte die Parks und Gärten Niedersachsens auf unsere Gesundheit und auf Ernährung haben und wie sich dieses Potential gemeinsam mit allen Akteuren in Niedersachsen und dem [Netzwerk Gartenhorizonte](#) entwickeln lässt. Außerdem werden die positiven Effekte für Umweltpädagogik und Tourismus-Marketing im Land Niedersachsen untersucht. Erarbeitete Strategien und Handlungsansätze werden modellhaft für den LandPark Lauenbrück angewendet.

Der LandPark Lauenbrück ist Träger der niedersächsischen Modellstudie „Gesunde Parks & Gärten“, welche vom Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz Niedersachsen gefördert und begleitet wird.