

Grün macht gesund. Grau macht krank!

Grün macht gesund

Auszug aus **Zum Heilbad in den Wald**

Veröffentlicht im St. Galler Tagblatt. Autor: Inge Staub. 2018. Quelle:

<http://www.tagblatt.ch/nachrichten/panorama/zum-heilbad-in-den-wald;art253654,5260646>

(...) Bäume geben organische Verbindungen von sich, sogenannte Terpene. Qing Li hat nachgewiesen, dass Terpene auf den menschlichen Organismus wirken und die Zahl der Killerzellen erhöhen, welche im Immunsystem für die Abwehr von Erreger und Krebszellen zuständig sind. (...)

Auszug aus **Mehr Wald im Spital, bitte!**

Veröffentlicht im Beobachter. Autor: Peter Aeschlimann. 2017. Quelle:

<https://www.beobachter.ch/gesellschaft/gesundheitswesen-mehr-wald-im-spital-bitte>

(...) Schlechte Architektur (in einem Spital; Anm. d. Red.), das belegen zahlreiche Studien, ist gesundheitsschädigend. (...) Schon lange weiss man, dass eine Aussicht ins Grüne stressmindernd wirkt und somit Genesungsprozess positiv unterstützen kann. (...) Inzwischen herrsche ein Konsens darüber, dass etwa Stress einen Einfluss hat auf das Immunsystem, das Schmerzempfinden und die Wundheilung.

Auszug aus **Der Wald als Heiler**

Veröffentlicht in der Zeitschrift Tierwelt. Autor Christa Wüthrich. 2016. Quelle:

<http://www.tierwelt.ch/?id=42965&rub=4499>

(...) Pflanzen tauschen chemische Botschaften untereinander aus. Sie informieren beispielsweise andere Bäume im Wald über Schädlinge. (...) Die Substanzen, die die Bäume laut ihm benutzen, gehören in die Gruppe der Terpene. „Studien haben bewiesen, dass auch unser Immunsystem beim Einatmen der Terpene wichtige Abwehrkräfte aktiviert. (...) Egal, ob sich die Teilnehmer auf einen Spaziergang begaben oder nur ruhig auf einem Baumstrunk sassen: Die Blutzuckerwerte verbesserten sich. (...) Wenn die Natur bewiesenermassen so heilend ist, warum bindet man ihre Kräfte nicht in die Schulmedizin ein? (...) Viele Menschen seien für solche Botschaften noch zu technikgläubig, sagt Aray. Vorherrschend sei immer noch ein Weltbild, das die „Allmacht“ der Technologie in den Vordergrund stelle. (...) Dass die Wirkung der Natur auf den Menschen nicht ganz spurlos an der modernen Schulmedizin vorbeigeht, zeigt die Haltung von einigen Krebsforschern. Sie halten die Terpene für einen entscheidenden Wirkstoff der künftigen Krebsmedikamente.

Auszug aus **Sind wir von Holz umgeben, sinkt unser Puls**

Veröffentlicht im Frankfurter Allgemeine. Ein Interview von Herr Professor Maximilian Moser. Autor:

Julia Lauer. 2014. Quelle: <http://www.faz.net/aktuell/stil/leib-seele/physiologe-moser-ueber-die-heilende-kraft-der-baeume-12966411.html>

(...) Die Herzfrequenz bei Spaziergängen in einem Wald ist geringer als bei vergleichbaren Spaziergängen in der Vorstadt. Ein niedriger Puls ist wünschenswert, weil das bedeutet, dass das Herz besser mit Sauerstoff versorgt wird. (...) Haben Sie irgendeine Erklärung dafür? Da spielen viele Faktoren mit hinein. Dazu gehört, dass eine grüne Umgebung entspannend auf die Psyche wirkt. (...) Die Ärzte legen heute ihren Fokus mehr auf Krankheiten. Prävention und Gesundheitsbildung kommen viel zu kurz. (...) Meine Familie lebt in Kärnten, in einer Siedlung auf einer Lichtung, von Bäumen umgeben. Zumindest die Wochenenden verbringe ich also auch heute schon am Waldrand.

Auszug aus **So schnell macht Grün glücklich**

Veröffentlicht im Stern. Autor: unbekannt. 2010. Quelle: <https://www.stern.de/gesundheit/wirkung-der-natur-untersucht-so-schnell-macht-gruen-gluecklich-3096272.html>

(...) Besonders vorteilhaft wirkt sich das Grün der Natur aus, wenn auch Gewässer vorhanden sind wie Flüsse, Seen oder das Meer.

Auszug aus **Wirkstoff Natur: Grün macht gesund**

Ein Artikel von Eva Maria Knab. 2010. Quelle: <https://www.augsburger-allgemeine.de/augsburg/Wirkstoff-Natur-Gruen-macht-gesund-id8507206.html>

Forscher Joachim Rathmann von der Uni Augsburg beschäftigt sich mit "Therapeutischen Landschaften". Grün kann Menschen demnach schneller gesund und weniger aggressiv machen.

(...) Wenn Patienten im Krankenhaus durchs Fenster grüne Bäume sehen, werden sie schneller gesund. Sie brauchen weniger Schmerzmittel, rufen seltener nach Pflegepersonal und können eher entlassen werden als Patienten mit der gleichen Krankheit, die nicht ins Grüne sehen können. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie des amerikanischen Wissenschaftlers Roger S. Ulrich. (...) Die heilsame Wirkung der Natur müsse gerade in der Landschaftsplanung mehr Beachtung finden.

Auszug aus **Grün macht Gesund**

Ein Interview (2007) von Andreas Niepel (Dozent an der Katholischen Hochschule für soziale Arbeit in Saarbrücken) durch Katja Bartels. Quelle: <http://www.zeit.de/2007/39/C-Gartentherapie>
(...) im angloamerikanischen Raum wird die horticultural therapy schon seit 20 Jahren zur Heilung von psychischen und physischen Krankheiten eingesetzt. (...) Der Kontakt zur Natur regt die Sinne an, stabilisiert die Psyche und hebt die Lebensqualität. Therapeutisches Gärtnern fördert die Geschicklichkeit und die Konzentration. Es unterstützt die Kommunikationsfähigkeit, stärkt Herz und Kreislauf und beugt Osteoporose vor. Es ist bewiesen, dass Patienten mit Blick aufs Grüne schneller genesen.

Grau macht krank!

Auszug aus **Warum die Stadt die Seele krank macht**

Ein Gespräch mit Prof. Andreas Meyer-Lindenberg, Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim. Veröffentlicht auf Radio Bayern 2. 2017. Quelle: <https://www.br.de/radio/bayern2/grau-und-voll-warum-staedte-seelisch-krank-machen-100.html>

(...) Psychische Erkrankungen hingegen treten weltweit in der Stadt häufiger auf als auf dem Land. (...) Wir haben untersucht, ob die Verarbeitung von Stress, von sozialem Stress, im Gehirn von Stadtbewohnern verändert ist. Und das ist eindeutig der Fall. Das passt dazu, dass bei Menschen, die aktuell in einer großen Stadt wohnen, häufiger Depressionen und Angsterkrankungen vorkommen. (...) Es ist davon auszugehen, dass das Stadtleben tatsächlich ein kausaler Risikofaktor ist. Dies haben viele Studien gezeigt, die psychische Erkrankungen in Stadt und Land untersucht haben. (...) Was aber vielleicht noch gravierender ist: Wer in der Stadt geboren worden ist und die frühe Kindheit dort verbracht hat, dessen Risiko für Schizophrenie ist verdreifacht, ist um 300 Prozent erhöht. Das ist der größte bekannte Einzelfaktor für die Schizophrenie. Und weil so viele Menschen in der Stadt geboren werden, ist der Einfluss dieses Risikofaktors auf die Gesellschaft sehr hoch. Schizophrenie ist eine Erkrankung, die in Deutschland jedes Jahr Behandlungskosten von deutlich mehr als 10 Milliarden Euro verursachen. (...) Egal, ob Stadt- oder Landmensch: Wir brauchen alle ein soziales Netzwerk, sonst geht es uns schlecht. Viele Befunde zeigen: Je größer das soziale Netzwerk ist, desto besser geht es dem Menschen und desto länger lebt man auch. Das ist einer der wichtigsten gesundheitsförderlichen Faktoren. In der Stadt ist es so: Es sind zwar viel mehr Menschen um mich herum, aber die Anzahl derer, die ich gut kenne, die ich mag, die mir auch einmal einen Gefallen tun würden, ist in der Stadt nur halb so groß wie auf dem Land. Das ist wirklich ein sehr deutlicher Unterschied, von dem wir denken, dass er einen großen Anteil an dem Krankheitsrisiko hat. (...) Stadtparks sind Orte, an denen Leute zusammenkommen. Sie sind sozial förderliche Räume. Große asphaltierte Plätze mit wenig Grün laden nicht zur Interaktion ein. Menschen haben die Tendenz eher am Rande dieser Plätze entlangzugehen. Der Ansatz, die Stadt so umzubauen oder neu zu strukturieren, dass soziale Interaktionen und auch die Nachbarschaftlichkeit mehr Platz haben, ist sicher der richtige Ansatz, um auch psychischen Erkrankungen vorzubeugen

Auszug aus **Macht die Stadt verrückt? Es spricht einiges dafür**

Veröffentlicht in Zeit Online. Autor: unbekannt. 2016. Quelle: <http://www.zeit.de/2016/50/nachbarn-beziehung-hilfe-nachbarschaft/seite-2>; <http://www.zeit.de/2016/50/nachbarn-beziehung-hilfe-nachbarschaft/seite-3>

(...)Tatsächlich tragen Menschen, die in der Stadt leben, ein höheres Risiko, psychisch krank zu werden, als Landbewohner. Besonders krass ist der Unterschied bei der Schizophrenie, hier ist das Risiko für Städter doppelt so hoch. Macht die Stadt also verrückt? Einige Wissenschaftler bezweifeln das, sie glauben vielmehr, dass hier ein Selektionseffekt am Werk ist: dass eben Menschen, die anfällig sind für psychische Störungen, in die Stadt ziehen, vor allem in ärmere Viertel. Andreas Meyer-Lindenberg, Direktor des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit in Mannheim, widerspricht: "Es gibt eine klare Dosis-Wirkungs-Beziehung: Je länger jemand in der Stadt lebt und je größer die Stadt ist, desto höher ist das Krankheitsrisiko." Er vermutet, dass die Ursache sozialer Stress ist. In einem Experiment konnte er zeigen, dass Städter heftiger darauf reagieren: Ein Gehirnbereich, der in Gefahrensituationen anspringt und die Angstreaktion steuert, ist bei ihnen aktiver. (...)"Wir sehen deutliche Zusammenhänge zwischen Aufenthaltsort, Wohlbefinden und Hirnfunktion." (...) "Die Architektur sollte Menschen dazu motivieren, mehr Zeit vor der Haustür zu verbringen, damit sie in Kontakt kommen. Und sie sollte dafür sorgen, dass diese Zeit möglichst angenehm verläuft." Wie das gelingt, weiß Dietrich Fink, Professor für Städtische Architektur an der Technischen Universität München: Er spricht vom "Zauber des Zwischenraums". "Zwischenräume sind das Wertvollste – in einem Haus, in einem Viertel, in der ganzen Stadt", sagt er. "Sie vermitteln zwischen privater und öffentlicher Sphäre, und sie schaffen die Gelegenheit für Begegnungen, und zwar für zufällige, freiwillige."

Kommentare

- Es zeigt sich immer mehr, dass das was wirkt, das Erleben des Grüns ist, im Sinn gedanklich darin einzutauchen oder sich damit gedanklich zu verbinden. Hierfür ist eine Raumplanung, welche eine alltägliche Berührung mit der Natur ermöglicht sehr zu empfehlen. Grün welches in 5 oder 10 Minuten erreichbar ist, jedoch nur selten in Anspruch genommen wird, bleibt ohne Wirkung.
- Ebenfalls immer mehr Indizien zeigen, dass die positive Wirkung der Natur eine Hauptursache zugrunde liegt: die unmittelbare Erfahrung von Grün wirkt entspannend. Dies begünstigt das Vagustonus, was Regenerationsprozesse fördert.

Schlussfassung

Ab einer gewissen Schwelle bringt die Verdichtung der Bevölkerung unweigerlich mehr Nachteile als Vorteile, sowohl gesellschaftlich als wirtschaftlich betrachtet, wenn sie auf Kosten von Grün stattfindet, weil sie auf der einen Seite den Stress-Pegel erhöht und auf der anderen Seite die Regeneration erschwert.

Wenn das Ziel der Behörde ist, die Bevölkerung in Wittenbach weiter zu verdichten, wäre es umso wichtiger grosszügige Atmungsoasen IM SIEDLUNGSRaum zu planen. Das würde natürlich heissen auf den bereits bebauten Flächen höher zu bauen. Was wären die Vorteile für die wohnende Bevölkerung? Und überhaupt, wozu sollte es in Wittenbach weiter verdichtet werden? Eine weitere Verdichtung würde heissen mehr Verkehr, mehr Lärm, mehr Verschmutzung, mehr Gefahr für die wohnende Bevölkerung.

Sich eine eigene Meinung bilden

Wir empfehlen dir auch Informationskanäle gezielt anzupapfen, welche möglichst eine andere Meinung vertreten und deren Aussagen möglichst ohne Vorurteil aufmerksam anzuhören.

Frage dich dann, welche Kanäle eine Agenda verfolgen, welche am ehesten im Einklang mit deinen eigenen Werten sind. So entwickelst du ein gesundes Urteilsvermögen.