

Die Auswirkungen von Grünanlagen auf die Psyche und Physis von Menschen

Durch aktuelle Herausforderungen wie dem Klimawandel und dem demografischen Wandel, kommt dem urbanen Grünraum eine herausragende Bedeutung bei der Förderung der Gesundheit und Verbesserung der Lebensqualität zu. Das Gutachten "Grün, natürlich, gesund: Die Potenziale multifunktionaler städtischer Räume" vom Bundesamt für Naturschutz hat gezeigt, dass Grünräume besonders im Wohnumfeld den Gesundheitszustand der Menschen positiv beeinflussen. Es sind die gesundheitsrelevanten Naturhaushaltsfunktionen der Grünräume, die sich positiv auf die physische und psychische Gesundheit auswirken.

Der Einfluss auf die physische Verfassung von Menschen

Beispiele dafür sind die Abkühlung der städtischen Lufttemperatur durch den Schattenwurf und der Verdunstungskühlung am Tage und der Kaltluftproduktion in der Nacht, welches zur Erhöhung des thermischen Komforts in der Stadt beiträgt, sowie die Filterung von Luftschadstoffen und Stäuben durch die Baum- und Strauchbestände. Davon profitieren die Menschen besonders, wenn sie den jeweiligen Grünraum aufsuchen. Menschen erholen sich zudem schneller von Krankheiten, wenn sie Grünpflanzen betrachten oder sich in ihrem Umfeld aufhalten. Der Aufenthalt im Grünen reduziert den Herzschlag und Blutdruck. Sport in Grünräumen begünstigt die körperliche Erholung stärker als in geschlossenen Räumen oder „grauen Umgebung“ (Rittel et al. 2014). Ein Aufenthalt im Wald erhöht die Immunabwehr, da Pflanzen im Wald zur "Kommunikation" untereinander chemische Verbindungen, sogenannte Terpene, ausschütten. Diese dienen dazu, andere Pflanzen vor Angreifern oder Schädlingen zu warnen. Daraufhin fahren die Pflanzen ihr Immunsystem hoch, um sich zu schützen. Es hat sich gezeigt, wenn Menschen diese Substanzen z.B. in städtischer Umgebung (Hoffschulze 2017) über das Einatmen oder über Hautkontakt aufnehmen, unser Immunsystem deutlich mehr NK-Zellen (natürliche Killerzellen) produziert.

Der Einfluss auf die psychische Verfassung von Menschen

Auch auf die Psyche von Menschen haben Grünflächen eine positive Wirkung. Der Aufenthalt in Grünräumen fördert das psychische Wohlbefinden, wirkt stressreduzierend, entspannend und beruhigend und zudem wird auch das spirituelle Erleben gefördert. Dies kann sich positiv auf die kognitive und emotionale Entwicklung auswirken und verbessert die Aufmerksamkeit, die Konzentrationsfähigkeit und auch die Arbeitsleistung (Rittel et al. 2014). Warum genau Grünflächen eine positive Wirkung auf die Psyche des Menschen haben, ist noch unklar. Aber eine Studie aus England hat einen Zusammenhang zwischen der Ausschüttung des Stresshormons Cortisol und dem Grünflächenanteil in Wohnungsnähe entdeckt (Endlicher et al. 2016). Eine Vermutung lautet, dass Menschen eine genetisch verankerte Tendenz haben, auf die Wahrnehmung von Natur mit positiven Emotionen zu reagieren. Dies wiederum trägt zum Wohlfühlen des Menschen bei (ebd.). Darüber hinaus besitzen Grünräume ästhetische und symbolische Potentiale. Menschen haben eine inhärente Vorliebe für Artenvielfalt und empfinden diese als besonders „schön“. Dadurch können Grünanlagen ein geglücktes Mensch-Natur-Verhältnis symbolisieren, angenehme Erinnerungen hervorrufen und zur Identifikation mit dem Ort und damit insgesamt zum Wohlbefinden beitragen. Damit besitzen Grünräume eine soziale Wirkung. Der Aufenthalt in Grünräumen fördert einerseits die soziale Entwicklung von Kindern und andererseits die soziale Interaktion und Kommunikation von Nutzer*innen. Auf diese Weise werden Isolation und Einsamkeitsgefühle vermindert (Rittel et al. 2014).

Quellen:

K. Hoffschulte (2017): Gesundheit aus dem Wald. In: Karl und Veronica Carstens-Stiftung (Hrsg.): Mitgliederzeitschrift von Natur und Medizin e.V., Ausgabe 5/2017

Rittel, K., Bredow, L., Wanka, E., Hokema, D., Schuppe, G., Wilke, T., Nowak, D. und S. Heiland (2014): Grün, natürlich, gesund: Die Potenziale multifunktionaler städtischer Räume, Bonn