



«Was nasses Gras ist, Matsch oder ein unebener Weg, können Kinder nur praktisch lernen.»

DORIT VAN MEEL (43), BIOLOGIN, LEITERIN DER FORSCHUNGSGRUPPE GRÜN UND GESUNDHEIT AN DER ZÜRCHER HOCHSCHULE FÜR ANGEWANDTE WISSENSCHAFTEN (ZHAW)



Sich im Grünen aufzuhalten, wirkt sich positiv auf Körper und Seele aus.

# Diese Farbe tut Körper und Seele gut

Grün wirkt positiv auf Wohlbefinden, Lebensqualität und Gesundheit. Grund genug, sich möglichst oft draussen aufzuhalten.

TEXT MAJA SCHAFFNER

Wer gerne in den Wald geht oder im Garten arbeitet, hat es vielleicht selbst schon erlebt: Grün beruhigt. Tatsächlich bewirkt die Farbe, dass sich der Herzschlag verlangsamt und Atemfrequenz sowie Blutdruck sinken. Zudem bringt Grün den Körper dazu, weniger Stress- und mehr Glückshormone zu produzieren und wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus.

## Weniger Schmerzen

«Experimente in Krankenhäusern haben gezeigt, dass schon grüne Flächen im Zimmer bewirken, dass Patientinnen und Patienten weniger Schmerzen haben und besser schlafen. Dadurch brauchen sie weniger Medikamente und können rascher nach Hause gehen», berichtet Dorit van Meel, Biologin und Leiterin der Forschungsgruppe Grün und Gesundheit an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

«Pflanzen sind für den Effekt im Prinzip nicht notwendig», erklärt die Grün-Expertin. Sich mit lebendigem Grün zu beschäftigen, empfiehlt sie trotzdem. Denn: «Pflanzen sprechen unsere Sinne an.» Nicht nur können Wuchsform, Blätter und Blüten sehr

unterschiedlich aussehen. Pflanzen fühlen sich, je nachdem, ob sie behaart oder unbehaart, stachelig oder glatt sind, auch verschieden an. Und wer an den Gewächsen schnuppert, wird feststellen, dass Blüten nicht das Einzige sind, das duften kann.

Draussen im Grünen den Hund auszuführen, Unkraut zu jäten oder spazieren zu gehen, bringt noch einige weitere Vorteile: Man kommt zu Tageslicht, frischer Luft und vor allem zu Bewegung. Ausserdem kann sich ein Gespräch unter Hundebesitzenden oder ein Schwatz über den Gartenzaun ergeben.

Bei so vielen positiven Effekten überrascht es nicht, dass Grün nachweislich dazu beitragen kann, verschiedenste körperliche und psychische Erkrankungen zu lindern. Die Liste ist lang und reicht von Angsterkrankungen, Aufmerksamkeitsstörungen, Burn-out und Depression über Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Stress und Suchterkrankungen bis hin zu gängigen Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen oder Übergewicht.

Dabei wird Grün in seinen verschiedensten Formen meist ergänzend zu an-

deren Ansätzen eingesetzt. Zum Beispiel im Rahmen einer Garten- oder Waldtherapie.

## Gärten für Demente

Selbst bei Demenz können Aufenthalte im Grünen helfen. «Auch vorsorglich», wie van Meel betont. Sie berichtet, dass es heute in manchen Einrichtungen sogenannte Demenzgärten gibt: rund

gestaltete Anlagen, in denen sich demente Personen, die oft einen starken Bewegungsdrang verspüren, selbstständig bewegen, aber nicht verlaufen oder verletzen können.

Regelmässig Grün zu sehen, ist für alle Menschen gut und kann gesundheitlichen Problemen gar vorbeugen. Insbesondere Kinder profitieren von Naturerfahrungen. «Was nasses Gras ist, Matsch oder ein wurzelüberwachener Weg, kann man nur praktisch lernen», erklärt van Meel. «Und das funktioniert im Freien einfach am besten.» Doch besonders in Städten sind Kinder wie auch ältere Personen und Menschen mit Behinderung häufig auf Unterstützung durch Begleitpersonen angewiesen, wenn sie nach draussen gehen wollen.

Menschen, die auf dem Land wohnen, sind übrigens laut der Forscherin zwar im Vergleich mit Stadtbewohnenden von mehr Grün umgeben, nutzen dieses aber nicht automatisch intensiver. «Städterinnen und Städter begeben sich sogar eher bewusster ins Grüne», weiss Dorit van Meel. Damit das möglich ist, müssen sie allerdings mobil sein oder in der Nähe von Grünflächen, Parks oder Naherholungsgebieten leben. ●

## SO SEHEN SIE GRÜN

- Gehen Sie möglichst oft im Park oder im Wald spazieren – besonders dann, wenn es Ihnen nicht gut geht.
- Machen Sie im Freien Sport.
- Gehen Sie wandern.
- Ziehen Sie Pflanzen auf dem Balkon oder im Garten oder schliessen Sie sich einer Gemüsegenossenschaft an.
- Begrünen Sie Ihre Wohnung mit Zimmerpflanzen.
- Auch Gestecke oder Sträusse bringen Grün in die Stube.
- Begleiten Sie Kinder, Betagte oder Personen mit Behinderung nach draussen.
- Machen Sie sich (mit Kindern zusammen) auf, die Natur zu entdecken.

INFORMATION



GUT ZU WISSEN

## BERUHIGEND

Wussten Sie, dass Grün auch Strafgefangenen guttut? Nehmen sie während der Haft an landwirtschaftlichen Programmen teil, werden sie danach deutlich seltener rückfällig.