Samstagsuniversität am 22. Juni 2019 der Mathematisch-Naturwissenschaftlichen Fakultät

Vortragende: Prof. Dr. Carolin Retzlaff-Fürst

Institut für Biowissenschaften

Titel: "Garten und Gesundheit – Grün macht vergnügt!"

Am: 22. Juni, um 11:00 Uhr im Hörsaal 1 der Physik

(Albert-Einstein-Straße 24)

Zusammenfassung:

Garten und Gesundheit – Grün macht vergnügt!

Die positiven Auswirkungen der Begegnung mit Natur auf Gesundheit und Wohlbefinden von Menschen aller Altersstufen sind wissenschaftlich gut belegt (Ulrich 1984; Health Council of the Netherlands 2004; Barton, J. & J. Pretty 2010). Es können direkte biophysische Effekte von indirekten Effekten unterschieden werden. Direkte Effekte sind beispielsweise die Luft-Schmutzfilterwirkung von Bäumen und die damit verbundene Verringerung von Erkrankungen der Atemwege oder die Verringerung des städtischen Wärmeinsel-Effekts durch vielfältiges Grün. Indirekte Effekte enstehen beispielsweise durch die Anregung zur Bewegung, wenn die Umgebung interessant, angenehm und sicher ist. Das vermindert Fettleibigkeit, Diabetes und fördert auch die geistige Gesundheit (Shanahan, D. u.a. 2015). Untersuchungen zeigen, dass beispielsweise auch Stress nachweislich in naturnahen Umwelten reduziert werden kann (Kaplan 1995; Kaplan & Kaplan 1989). Dennoch greifen "Steingärten" in Wohngebieten und die Verringerung des städtischen Grüns duch Bebauung rasant um sich. In dem Vortag soll gezeigt werden, wie notwendig "Grün" für unsere Gesundheit ist, wie die positiven Wirkungen bereits im schulischen Umfeld für die Gesundheitserziehung von Kindern und Jugendlichen genutzt werden können und was jeder in seinem Umfeld tun kann, um "gesund und vergnügt" zu bleiben!



Quelle: Martin Feike



Quelle: Carolin Retzlaff-Fürst Abbildungen: So oder so? Wie wollen wir leben und was ist förderlich für unsere

Gesundheit?