

Baden-Württembergischer Landschaftsarchitektentag, 18.10.2007  
„Mehrwert durch LandschaftsArchitektur“

# Landschaft und Gesundheit: Das Potential einer Verbindung zweier Konzepte

Andrea Abraham\*

Universität Bern, Institut für Sozial- und Präventivmedizin  
Abteilung Gesundheitsforschung

\*Projektteam: Andrea Abraham, Kathrin Sommerhalder, Thomas Abel



# Was ist Gesundheit?

„Ein Zustand des umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Behinderung.“ (WHO 1948)

- > Gesundheit als tägliche Ressource
- > Gesundheits-Krankheitskontinuum

# Wie wird Gesundheit erforscht?

## Pathogenetische Perspektive

- > Pathogenese = Lehre von der *Krankheit*
- > Beschreibung und Bekämpfung von Krankheitssymptomen
- > Risikoorientiert

## Salutogenetische Perspektive

- > Salutogenese = Lehre von der *Gesundheit*
- > Betrachtung und Stärkung des Gesundheitsaspekts eines Symptoms
- > Ressourcenorientiert

# Was ist Landschaft?

Landschaft als physische, erfahrbare Realität in Form von Bergen, Gewässern, Strassen, Quartieren etc.

**Realität**

Landschaft

**Metapher**

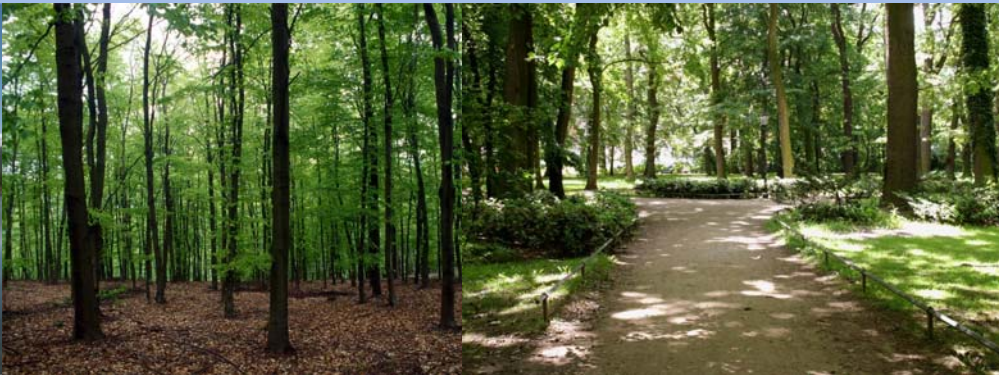
Landschaft als Metapher für Träume, Nostalgie, Erinnerungen, Mystik etc.

**Konstrukt**

Landschaft als Konstrukt in Wissenschaft, Politik etc.

# Landschaft als Kontinuum

Landschaft als Kontinuum zwischen naturbelassenen und gestalteten Aussenräumen in ruralen sowie urbanen Gebieten



# Verbindung von Landschaft und Gesundheit

Landschaften als Rahmen für

- > physische Aktivität
- > geistige Entspannung
- > soziale Interaktion

durch direkte oder assoziative Erfahrung



# Literaturstudie zum Einfluss von Landschaft auf Gesundheit

## Methodische Merkmale

- > „Scoping Study“: 5-Schritte Vorgehen für Suche, Verarbeitung und Analyse der Literatur (Arksey & O'Malley 2005)
- > Identifikation aller einschlägiger Studien
- > Iterativer Prozess von Literatursuche und -verarbeitung
- > Keine Qualitätsbewertung der begutachteten Studien

# Wie Landschaft Gesundheit fördert

Landschaft fördert ...

... *physische* Gesundheit

... *psychische* Gesundheit

... *soziale* Gesundheit

durch ???



# Landschaft bewegt...

## **Bewegung in Städten**

- > Umgebungskriterien
- > Unterschiedliche soziokulturelle Bedürfnisse

## **Bewegung ausserhalb von Städten**

- > Bedeutung von Wäldern

## **Motorische Entwicklung**

- > Sicherheit
- > Waldkindergärten

# Landschaft lässt die Seele baumeln...

## **Erholung von Stress**

- > Ersatz negativer Gefühle

## **Kognitive und emotionale Entwicklung**

- > Kreatives Spielen
- > Stress Prävention und Reduktion

## **Erzeugung positiver Emotionen**

- > Höhere Frustrationstoleranz
- > Tiefere Kriminalitätsraten

## **Konzentrationsfähigkeit**

- > 4 Kriterien für erholsame Umwelt
- > Nicht-urbane Landschaften

# Landschaft ermöglicht Begegnung...

## **Aneignung sozialen Kapitals in Städten**

- > Soziale Einbindung
- > Gemeinschaftsgärten

## **Kollektive Naturerfahrungen**

- > Dienstleistungsangebote

## **Soziale Entwicklung**

- > Erlernen pro-sozialen Verhaltens

# Fazit: Landschaft als Gesundheitsressource

Wald  
Bäume  
Gewässer  
Geräuschkulisse  
Parks  
Gärten  
Quartiere

Landschaft  
fördert ...

... **physische** Gesundheit durch

- Bewegung in Alltag und Freizeit im urbanen und ruralen Raum
- motorische Entwicklung

... **psychische** Gesundheit durch

- Erholung von Stress
- kognitive und emotionale Entwicklung
- Erzeugung positiver Emotionen
- Konzentrationsförderung

... **soziale** Gesundheit durch

- Aneignung sozialen Kapitals
- kollektive Naturerfahrungen
- soziale Entwicklung

# Ausblick

## Forschung

- > Koordinierte Forschung
- > Langzeitstudien
- > Ganzheitliche Erfassung von Landschaftserfahrung
- > Heterogene Samplewahl

## Praxis

- > Interdisziplinäre und intersektorale Kooperationen
- > Partizipativ angelegte Projekte

A wide-angle photograph of a vast, flat landscape. The foreground is dominated by a large, brown, plowed field with distinct furrows receding into the distance. The horizon is a straight line separating the field from a bright blue sky filled with scattered, white, fluffy clouds. The overall scene is bright and clear, suggesting a sunny day.

**Danke für Ihre Aufmerksamkeit!**

**Abraham, A., K. Sommerhalder, H. Bolliger-Salzmann, T. Abel** 2007: Landschaft und Gesundheit: Das Potential einer Verbindung zweier Konzepte. Bern: Universität Bern.

**Arksey, H., L. O'Malley** 2005: Scoping Studies: Towards a Methodological Framework. *International Journal of Social Research Methodology* 8(1): 19-32.

**WHO** 1948: Constitution of the World Health Organisation.