**Grün schützt die Gesundheit – auch vor Grippe, Depression und Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

**Bad Honnef, 5. Januar 2022.- Kälte, Nässe, Dunkelheit: In den Wintermonaten haben nicht nur Erkältungen und Grippe leichtes Spiel. Auch Depressionen treten jetzt gehäuft auf. Mit klug angelegten Grünflächen können Städte Gesundheit und Wohlbefinden der Menschen aber nachweislich positiv beeinflussen, sagt die Initiative „Grün in die Stadt“ des Bundesverbandes Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau e. V. (BGL). Das belegen auch aktuelle Forschungsergebnisse.**

„Die Auswirkungen städtischer Grünflächen auf die Gesundheit der Bevölkerung sind signifikant“, sagt Jan Paul, Vizepräsident des BGL. Entsprechend belegen wissenschaftliche Studien, dass Parks und Grünanlagen in der Stadt einen großen Beitrag zum körperlichen und geistigen Wohl der Menschen leisten. „Stadtgrün verbessert nicht nur das Klima und die CO2-Bilanz, sondern auch die gesundheitliche Situation der Menschen in den Städten“, so Paul. „Denn mitten in der fünften Coronawelle helfen Grünflächen und Parks auch bei der Stressbewältigung und gegen Bewegungsmangel. Dafür lohnen sich auch größere Investitionen. Langfristig führen sie sogar dazu, dass Gesundheitskosten eingespart werden.“

**Grün wirkt gesundheitsfördernd und vorbeugend**

Frische Luft hilft auch im Winter bei Erkältung. Denn sie befreit Atemwege und Bronchien, stärkt das Immunsystem – und die Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung. Doch höhere Luftfeuchtigkeit im Grünen ist nicht nur gut für die Schleimhäute; sie hilft auch, Viren aus dem Körper zu transportieren.

Mehr noch: Stadtgrün trägt nachweislich dazu bei, schweren Krankheiten vorzubeugen. Sowohl bei Menschen mit Krebs, Schlaganfall oder Herzinfarkt als auch bei Betroffenen mit psychischen Erkrankungen kann der Aufenthalt in grüner Umgebung vorbeugend und stärkend wirken. Häufig sind nämlich Stress und Bewegungsmangel Ursachen für diese Krankheiten. Beidem wirken begrünte Flächen in Städten entgegen.

**Stadtgrün senkt das Risiko für Depressionen**Auch auf Puls und Blutdruck können Grünflächen positiv wirken. So fanden Medizinerinnen und Medziner der University of Pennsylvania heraus: Auf einer Wegstrecke von 600 Metern sank der Puls eines Menschen durchschnittlich um 15 Schläge pro Minute, wenn er an gepflegten Grünflächen vorbeikam.

Und eine niederländische Studie ergab, dass an Orten mit weniger Grün häufiger Depressionen und Angststörungen auftreten. Zudem wurde eine Verbindung zwischen begrünten Flächen im Umfeld der eigenen Wohnung und bestimmten Krankheiten bei Kindern und Menschen aus sozial benachteiligten Familien nachgewiesen.

**Therapeutische Wirkung: Grün hilft heilen**Grünflächen können zudem positiv auf die Genesung wirken. Eine Dissertation an der Universität Bonn zeigte 2020: Patientinnen und Patienten, die vom Krankenhausbett aus einen Park sahen, erholten sich schneller als jene, die auf Parkplätze oder Betonwände schauten. Denn Pflanzen stehen für Schutz, Regeneration und Nachhaltigkeit und lösen Ruhe und Gelassenheit aus. So hilft Grün, das Stressniveau zu senken, Glückshormone auszuschütten – und sogar zu heilen.

**Weniger Stress, dank Stadtgrün**

Neben dem (Mikro-)Klima und den CO2-Werten verbessern Grünflächen in der Stadt auch die Lebensqualität. Schließlich tragen Wiesen, Bäume, Blumen und Sträucher ebenso wie Fassadengrün zur Attraktivität einer Stadt bei. Zusätzlich verbessert Stadtgrün die Luftqualität, senkt die Lärmbelästigung und führt so zu mehr Wohlbefinden.

Beim Aufenthalt an der frischen Luft in einer grünen Umgebung wird weniger Cortisol (das „Stresshormon“) ausgeschüttet. Und da weniger Stress ebenso puls- und blutdrucksenkend wirken kann, mindert Stadtgrün letztendlich das Risiko eines Schlaganfalls oder Infarkts.

**Fördermöglichkeiten durch „Grün in die Stadt“**

Stadtgrün kann zunächst Aufwand und Investitionen bedeuten. Dafür stellen Bund und Länder in verschiedenen Fördertöpfen Mittel zur Finanzierung von Grünprojekten zur Verfügung. Beim Finden der optimalen Finanzierung für ihr städtisches Grün werden Stadtplanerinnen und -planer nicht allein gelassen: Denn der [Förder-Check](https://www.gruen-in-die-stadt.de/foerder-check)der Initiative „Grün in die Stadt“ des Bundesverbandes Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau e. V. (BGL) hilft ihnen. Die gleichnamige Website bündelt Informationen zu vielen positiven Aspekten städtischen Grüns und passenden Fördermöglichkeiten für Städte und Kommunen: [www.gruen-in-die-stadt.de/](https://www.gruen-in-die-stadt.de/)

**Quellen**

* Der **Deutsche Nachhaltigkeitspreis Forschung 2022** geht an das Forschungsprojekt „HeatResilientCity II“ am Leibniz-Institut für ökologische Raumentwicklung e. V. in Dresden: <https://www.ioer.de/presse/aktuelles/hrc-gewinnt-deutschen-nachhaltigkeitspreis>
* **GEO online**, 26. Januar **2021**: „**Studie: Mehr Bäume, weniger Depressionen**. Wie sich Pflanzen auf unsere Psyche auswirken“, <https://www.geo.de/natur/nachhaltigkeit/23872-rtkl-studie-mehr-baeume-weniger-depressionen-wie-sich-pflanzen-auf-unsere>
* **Dissertation/Studie, Hohe Medizinische Fakultät, Rheinische Friedrich-Wilhelm-Universität Bonn (2020):** „Einfluss des Ausblicks aus dem Fenster auf postoperativen Heilungsverlauf“: <https://bonndoc.ulb.uni-bonn.de/xmlui/bitstream/handle/20.500.11811/8792/5981.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

**Foto: Stadtgrün ist gesund:** Grünflächen und Parks wirkenpositiv auf Gesundheit und Wohlbefinden – und können sogar Krankheiten verhindern helfen.(Foto: BGL)

**Pressekontakt:**

Initiative „Grün in die Stadt“

c/o Katrin Block

Alexander-von-Humboldt-Straße 4

53604 Bad Honnef

Telefon: +49 2224 7707-17

E-Mail: [k.block@galabau.de](mailto:k.block@galabau.de)