

Im Grünen lustwandeln – über den Erholungsfaktor von Gärten und Parks

(GMH) London ohne Hydepark, New York ohne Central Park oder Berlin ohne Tiergarten? Unvorstellbar! Auch wenn Piccadilly Circus, Broadway und Unter den Linden den Takt vorgeben, die Herzen der Städte sind grün. Dort spielen Kinder, werden Pausen verbracht, wird gejoggt, lustwandelt, mit der Familie und Freunden gegrillt und gefeiert oder einfach nur in der Sonne gesessen. In den Metropolen wird der Kontrast zwischen Gebautem und Grün besonders spürbar. Aber auch für kleinere Städte und Orte gilt: Ohne Parks und Gärten sind sie weniger lebenswert. Warum das so ist? Schwer zu erklären und doch so einfach: Das Grün streichelt die Sinne, es entspannt und regt zugleich auf sanfte Weise an.



Bildnachweis: GMH

Bildunterschrift: Lustwandeln im Grünen, das entspannt und streichelt alle Sinne.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2010/08/Gaerten_2010_11_01.jpg



Der Lärmpegel nimmt ab, je tiefer wir ins Grün eintauchen. Statt Motorenlärm gibt es Vogelgezwitscher, das Rauschen der Blätter, das Rascheln des Windes in den Gräsern. Selbst in nur kleinen, verkehrsumtosten Grünräumen empfinden wir Ruhe. Das liegt einerseits daran, dass die Vielzahl der Blätter den Schall tatsächlich zerstreut und dämpft. Hauswände dagegen werfen ihn zurück. Aber Blumen, Bäume und Sträucher strahlen Muße aus. Zwischen ihnen wird Lärm einfach nicht so stark wahrgenommen.

Zur Ruhe tritt die Frische, die von den Pflanzen ausgeht - an heißen Hochsommertagen ganz besonders. Aber auch zu anderen Jahreszeiten nimmt die Haut den Kontrast zwischen der Straße mit Staub und Abgasen und der sauberen Luft zwischen Wiesen und Bäumen wohligh wahr. Einbildung ist das nicht. Die Luft im Grünen ist tatsächlich sauberer. Das Laub mit seiner insgesamt sehr großen Oberfläche bindet die Staubpartikel, die in der Luft herumwirbeln. Außerdem verdunsten Blätter und Halme ständig Feuchtigkeit. Sie tut nicht nur den Schleimhäuten von Nase und Augen wohl. Sie lässt auch Verdunstungskälte entstehen, die die Temperatur deutlich senkt. In Parks und Gärten ist es daher immer ein paar Grad frischer als in Straßen und auf Plätzen.

Eng damit zusammen hängt der Geruch. Gärten und Parks duften, manchmal stark, oft kaum wahrnehmbar: nach Erde, gemähtem Gras, Herbstlaub, Harz, Pilzen, Linden- und Fliederblüten, Rosen und anderem mehr. Der Duft ist einer der Faktoren, die die Sinne sanft anregen, ohne sie zu überreizen, der Anblick des Grüns ein weiterer. Von klein auf vertraut sind die Formen der Bäume und Blumen. Sie drängen sich nicht auf. Wir können sie getrost nur flüchtig wahrnehmen. Aber schauen wir näher hin, gleicht keine Pflanze der anderen. Und die Blüte, die wir heute betrachten, sieht morgen schon anders aus. So binden sie uns ein in die Jahreszeit, in das Werden und Vergehen, in die natürlichen Rhythmen, die auch unser Leben bestimmen. Ist es da ein Wunder,



dass jeder der irgend kann, Teile seines Tages ins Grüne verlegt?