

Institut für Public Health – IPH & Institut für Umwelt und Ressourcen – IUNR

Departemente Gesundheit ZHAW Winterthur & Life Sciences und Facility Management, ZHAW Wädenswil

Lebensraum Garten: Im Dialog mit der Natur - intergeneratives Gärtnern zur Förderung bio-psycho-sozialer und ökologischer Ressourcen

Ausgangslage

Das intergenerationelle Lehr-Lernprojekt "Lebensraum Garten" verknüpft aktuelle Konzepte wie „Planetare Gesundheit“ mit praxisorientiertem, erfahrungsbasierten Lernen im Garten. Es richtet sich an BSc-Studierende der Departemente Gesundheit, Life Sciences und Facility Management der ZHAW sowie an ältere Menschen aus der Region. Der Garten dient als naturnaher Begegnungs- und Lernraum, über den die mentale, körperliche, soziale und ökologische Gesundheit auf Grundlage intergenerationaler Dialoge gemeinsam gestärkt wird. Als naturnaher Raum wirkt der Garten hier als analoger Gegenpol zur digitalisierten Welt. Gleichzeitig bietet er ideale Bedingungen für intergeneratives Lernen, das sowohl partizipativ als auch kontextgebunden stattfindet.

Zielsetzung

Ziel ist die Förderung von mentaler, körperlicher, sozialer und ökologischer Gesundheit im Sinne der Planetaren Gesundheit. Durch Naturkontakt, partizipatives Lernen und reflektierende Begegnungen im Garten entstehen Erfahrungsräume, die *Future Skills* und nachhaltige Lebensweisen stärken.

Das Projekt verbindet Bildung, Gesundheitsförderung und Umweltbewusstsein in einem innovativen Modul und leistet damit einen Beitrag zur Transformation von Lehre und Gesellschaft.



Methode und Vorgehen

Das Projekt basiert auf Prinzipien des lebenslangen Lernens ("know, do, live together, be") und kombiniert ökologische Bildung mit intergenerativer Gesundheitsförderung. Im Zentrum stehen gemeinsame Gartenarbeit, Exkursionen (z. B. Stadt-Oase Zürich), digitale Lernimpulse (eCasts), biografische Dialoge und Reflexionseinheiten. Kurzinterviews mit Teilnehmenden dienen zur Bedarfsanalyse, die Inhalte und Methoden partizipativ mitgestalten. Die didaktische Umsetzung erfolgt über forschendes Lernen, erfahrungs-orientierte Formate und niedrigschwellige digitale Begleitung. Die Evaluation erfolgt z.B.: über SOC-13 (Antonovsky), Lerntagebücher und Gruppendiskussionen.

Ergebnisse

Das Projekt fördert gesundheitsbezogene Kompetenzen entlang aller vier Dimensionen der Planetaren Gesundheit:

- Mentale Gesundheit: Stressreduktion durch Naturkontakt, Sinneswahrnehmung, Resonanz
- Körperliche Gesundheit: Bewegung durch Gartenarbeit, Aktivierung älterer Menschen
- Soziale Gesundheit: Dialog, Zugehörigkeit, geteilte Verantwortung
- Ökologische Gesundheit: Biodiversitätserleben, Nachhaltigkeit im eigenen Lebensraum

Zudem werden Future Skills (Ambiguitätsresilienz, partizipatives Denken, systemisches Verstehen) gefördert. Die Integration in die Ausbildung von Gesundheitsberufen und Umweltstudiengängen bietet langfristig Potenzial zur Curriculums-Entwicklung. Das Projekt sensibilisiert für planetare Zusammenhänge und zeigt, wie diese Ausbildungen aktiv zur Transformation beitragen können. Als Produkte entstehen Kurzvideos, Lehrmaterialien und ein modulares Konzept zur Verstetigung im Studienalltag.

"Lebensraum Garten" macht die Wechselwirkungen von Umwelt, Gesellschaft und Gesundheit sichtbar und erfahrbar. Es schafft eine konkrete Umsetzung von Planetarer Gesundheit im Hochschulkontext – für gesunde Menschen auf einem gesunden Planeten.

Projekt Co-Leitungen

Department G. Prof. Dr. Andrea Glässel
Department N. Dr. Dorit van Meel

Projektdauer

02. Juni – 31.12.2025

Projektteam

- Andrea Bärlocher
- Cecile Küng
- Lena Kuttler
- Wilfried Kohrs
- Nadja Lang

Projektförderung

AGE+

Finanzierung

Bis Ende 12/2025

Projektstatus

Laufend

Publikationen und Berichte

folgen

Projektpartner

folgen

Kontakt

ZHAW Departemente Gesundheit - Life Sciences & Facility Management

Institut für Public Health & Institut für Umwelt und Ressourcen

Andrea Glässel & Dorit van Meel

Katharina-Sulzer-Platz 9 – Wädenswil – Campus Grüenthal

Postfach CH-8401 Winterthur

Telefon +41 58 934 63 88

info.gesundheit@zhaw.ch

www.zhaw.ch/gesundheit