

Medienmitteilung vom 28. September 2016

Departement Life Sciences und Facility Management der ZHAW

Grünräume und Gärten spielen eine Schlüsselrolle im Alter

Grünräume und Gärten tragen wesentlich zu mehr Lebensqualität und Wohlbefinden im Alter bei. Dies zeigte die Fachtagung der ZHAW im Museum Rietberg in Zürich unter dem Titel «Grünräume, Gärten und die zweite Lebenshälfte». Nebst einer wissenschaftlichen Studie wurde dazu auch der Online-Ratgeber «Gartenbox» zur Umsetzung in der Alltagspraxis vorgestellt.

Im Zentrum der Tagung vom 15. September 2016 stand ein ZHAW-Forschungsprojekt zum Thema Grünräume für die zweite Lebenshälfte. Davor zeigte der Soziologe François Höpflinger in seinem einleitenden Referat auf, dass sich das Altern in einem Wandlungsprozess befindet, hin zu mehr Dynamik mit mehr Aktivitäten und Kompetenzen. Die Gerontopsychologin Jutta Stahl erläuterte aus psychologischer Sicht, dass altern zwar mit dem Nachlassen der Kräfte und kognitiver Fähigkeiten sowie einem schrumpfenden Beziehungsnetz einhergeht, keineswegs aber das Depressionsrisiko im Alter erhöht. Gartenarbeit und soziales Miteinander im Garten gehören zu befriedigenden Tätigkeiten im Alter, um möglichen psychischen Leiden entgegenzuwirken und ein zufriedeneres Leben zu führen.

Gärten als Mikrokosmos

Petra Hagen Hodgson stellte als Projektleiterin das Forschungsprojekt der ZHAW «Grünräume für die zweite Lebenshälfte – Förderung von Lebensqualität und Gesundheit durch neue Grünraumqualitäten von Wohnsituationen älterer Menschen in der deutschen Schweiz» vor. In diesem Forschungsprojekt wurden sieben unterschiedliche Wohnsituationen untersucht, bei denen der Garten in unterschiedlichen Formen für das Zusammenleben der Menschen wichtig ist – von der Altershausgemeinschaft mit Garten, über die Alterssiedlung bis hin zu grösseren Mehrgenerationen-Genossenschaftssiedlungen. Entscheidend für die Forschung war die Möglichkeit, die Entstehung eines gemeinsamen Gartens in einem neuen Alterswohnprojekt von Anfang an begleiten und alle Prozesse genau studieren zu können. Kern der Untersuchungen waren zudem 28 qualitative Interviews mit Bewohnerinnen und Bewohnern, die über viele kleine Erlebnisse aus der Kindheit und über ihren heutigen Bezug zu Natur und Garten berichteten. «Das unmittelbare Wohnumfeld gewinnt für immer mehr Menschen, deren Radius kleiner, soziale Kontakte weniger und gesundheitliche Einschränkungen grösser werden an Bedeutung», so der Schluss der Projektleiterin.

Online-Ratgeber «Gartenbox» für gemeinsame Gartenprojekte

Die Ergebnisse des Forschungsprojektes sind in verschiedenen Publikationen und Hilfsmitteln festgehalten; so in einer umfangreichen Sonderausgabe der Zeitschrift Hochparterre, auf der Webseite alter-gruen-raum.ch sowie in der als Ratgeber konzipierten «Gartenbox». Dieser Leitfaden soll Menschen animieren, selber gemeinsame Gartenprojekte an die Hand zu nehmen oder zumindest befähigen, mit Fachleuten entsprechend ins Gespräch zu kommen. Die «Gartenbox» dient als Hilfsmittel zur Planung, Realisierung, Nutzung und Bewirtschaftung eines gemeinsamen Gartens im Alter. Sie leitet Schritt für Schritt durch den gesamten Prozess, einschliesslich der langen Phase der gemeinsamen Pflege.

Detaillierte Einblicke in ein Alterswohnprojekt

Der Mitinitiator des Forschungsprojektes, der Architekt und emeritierte Professor der ZHdK, Peter Eberhard, stellte das Pilotprojekt, das Kreuzlinger Alterswohnprojekt Bodan 44+, ausführlich vor. Eberhard gewährte einen detaillierten Einblick in den Entstehungsprozess und betonte, dass die klassischen Methoden des Projektmanagements bei einer selbstgesteuerten Gruppe nicht greifen. Dabei verglich er das prozesshafte Vorgehen mit einem Spiel, bei dem es auf die Mitspielenden und ihre persönlichen Fähigkeiten ebenso ankommt wie auf die Regeln, die sich die Gruppe selber gibt.

Quartiertreff, Spielplatz und Gärtnerparadies in Einem

Der Landschaftsarchitekt Philippe Marti von der Metron AG präsentierte das Projekt Ecofaubourgs in Schlieren, und zwar als Beispiel für einen speziell konzipierten Aussenraum. Dieser kann nicht nur als Quartiertreffpunkt direkt vor der Haustür und als Spielplatz genutzt werden, sondern auch als Ort zum Gärtnern. Um die Aneignung des Grünraums in Gang zu setzen, half im ersten Jahr eine sozio-kulturelle Animateurin.

Der Wirtschaftsgeograph und Mandatsleiter der Pensimo-Gruppe, Joris van Wezemaal, zeigte anhand eines Projekts in Kloten auf, dass man Nachbarschaften im eigentlichen Sinne zwar nicht bauen, aber durch entsprechende räumlich-ästhetische Gestaltung fördern kann.

Als Mitwirkender im Forschungsprojekt erläuterte der Biologe und Stadtökologe Stefan Ineichen, was Biodiversität wirklich heisst und welchen Stellenwert diese im Siedlungsraum hat. Tatsächlich hat das Forschungsprojekt gezeigt, dass mehr Biodiversität sich auch auf die Gartennutzer im Alter positiv auswirkt. Denn die Vielfalt an Lebensräumen und Strukturen bietet ein reicheres Naturerlebnis als säuberlich gemähte Rasenflächen und gestutzte Einheitshecken.

Die Tagung schloss mit einer Podiumsdiskussion und dem Fazit, dass Gärten und Grünräume für die zweite Lebenshälfte im städtischen Umfeld gerade auch angesichts der wachsenden Verdichtung in den kommenden Jahren zunehmende Bedeutung erlangen werden.

Weitere Informationen, inkl. «Gartenbox»: www.alter-gruen-raum.ch

Das ZHAW-Departement Life Sciences und Facility Management in Wädenswil

Das Departement Life Sciences und Facility Management ist eines der acht Departemente der ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Es gehört zu den führenden Bildungs- und Forschungszentren der Schweiz für Angewandte Simulation, Chemie und Biotechnologie, Facility Management, Lebensmittel sowie Umwelt und Natürliche Ressourcen. Mit seinen über 600 Mitarbeitenden und 1500 Studierenden bietet das Departement nebst fünf Bachelorstudiengängen und zwei Masterstudiengängen auch ein breites Weiterbildungsprogramm sowie anwendungsorientierte Dienstleistungen an.

Bildlegenden:

1a_Im Alterswohnprojekt Bodan 44+ in Kreuzlingen wurde der Garten von Anfang an als gemeinsamer Garten mit unterschiedlicher Nutzung mitgedacht und entwickelt.

1b_Der Garten im Kreuzlinger Wohnprojekt Bodan 44+ ist auch ein Quartiertreff.

2_Der Online-Leitfaden «Gartenbox» dient als Hilfe zur Planung und Bewirtschaftung eines gemeinsamen Gartens: www.alter-gruen-raum.ch

3_Eine Bewohnerin im Stürlerhaus in Bern empfindet das Jäten als meditative Tätigkeit.

4_Auch wer seine Wohnung nicht mehr verlassen kann, erfreut sich am Anblick auf eine artenreiche Blumenwiese.

5_Über 60 Teilnehmende zog die Tagung zum Thema Grünräume in der zweiten Lebenshälfte an.

Medienmitteilung und Fotos: www.zhaw.ch/lsvm/medien

Fachkontakt Medien:

Petra Hagen Hodgson, Leiterin Forschungsbereich Urbane Grünräume, Forschungsgruppe Grün und Gesundheit, Institut für Umwelt und Natürliche Ressourcen, ZHAW-Departement Life Sciences und Facility Management, Wädenswil. 058 934 59 36, petra.hodgson@zhaw.ch

Medienstelle ZHAW, Wädenswil:

Cornelia Sidler, Media Relations ZHAW-Departement Life Sciences und Facility Management, 058 934 53 66, cornelia.sidler@zhaw.ch