



Gärten brauchen mehr als nur Blumen und Pflanzen.
Sie brauchen Musik und Geräusche.

Roberto Burle Marx, Landschaftsarchitekt

Naturerlebnis Blumenwiese



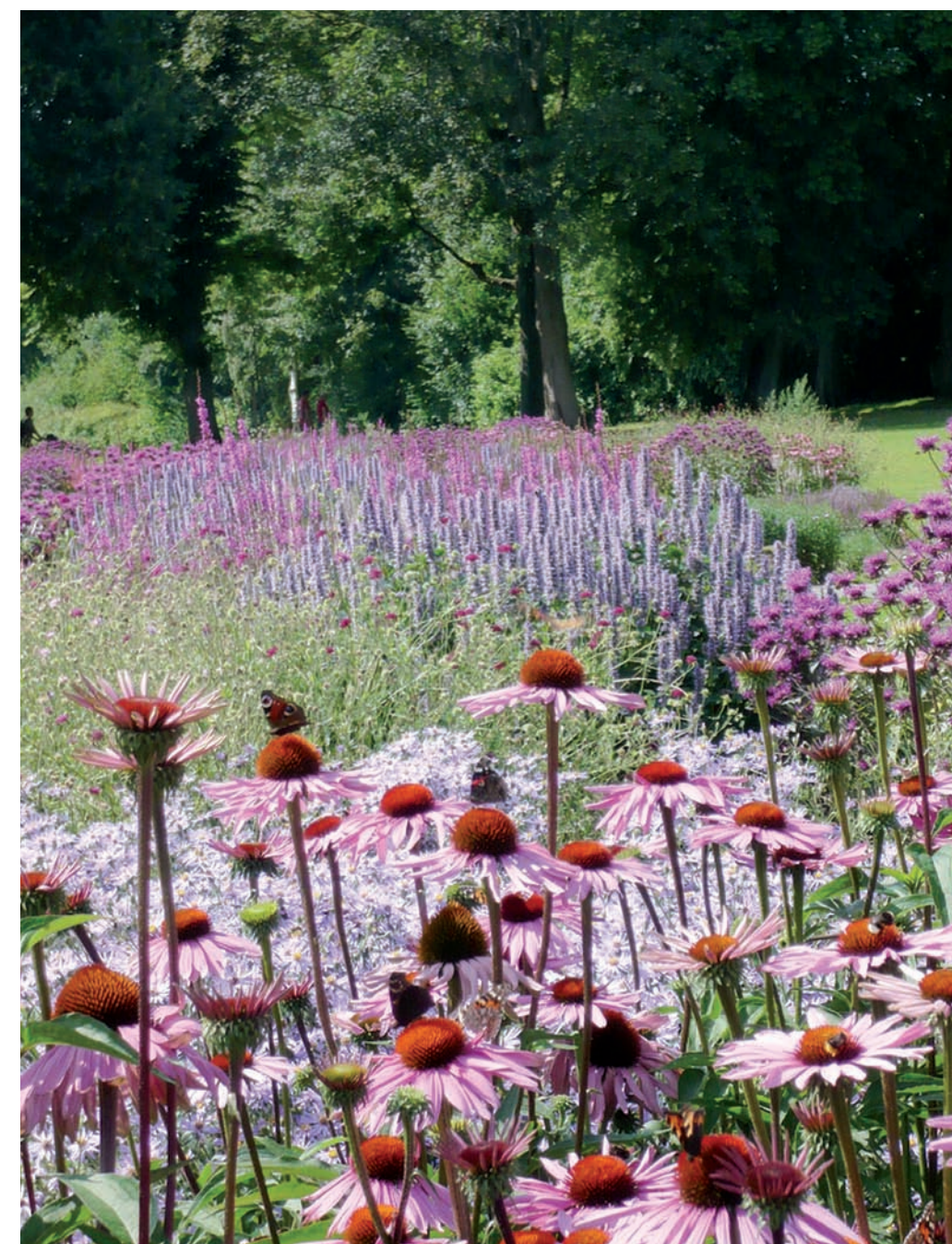
Gesundheit wächst in Landschaft und Garten

Naturerlebnis und Naturbegegnung steigern unser Wohlbefinden.

Dieser therapeutische Aspekt von Garten und Landschaft wird stark unterschätzt. Gerade weil wir Menschen der westlichen Welt schätzungsweise rund 90 % unserer Lebenszeit in Gebäuden verbringen, benötigen wir anregende Freiräume mit Pflanzen und Tieren, die unsere Sinne faszinieren und erfrischend auf Körper und Geist wirken.

Dieser wohltuende Sinneskontrast, zu unseren oft baulich dominierten Alltagslandschaften, verhilft zu Entspannung und Beruhigung:

Neue Kräfte werden frei ...



● Vom Heilgarten zur Gesundheitslandschaft



Gesundheitsfördernde Landschaftsarchitektur gestaltet Freiräume für:

- natürliche, spielerische und sportliche Bewegung
- soziale Kommunikation und Begegnung
- sinnliches Natur- und Kulturerlebnis

Gerade für Menschen mit eingeschränkter Mobilität und besonderen Bedürfnissen fehlen barrierefreie, rücksichtsvolle Zugänge zu Garten und Landschaft. Dies ist besonders bedauerlich, wenn man weiß, wie wohltuend und wichtig Sonne, frische Luft, Vogelzwitschern und Jahreszeiterlebnis für diese Bevölkerungsgruppen sind.

Alle Einrichtungen für Menschen mit besonderen Bedürfnissen, vom Seniorenheim bis zum Kurpark, werden sich zukünftig eine Frage stellen müssen:

- Wie viel **LEBENSQUALITÄT** in Form von elementarem **NATURERLEBNIS** können wir unseren Bewohnern bieten?
- Gibt es generationsübergreifende **BEGEGNUNGsorte** im Freien?
- Welche **PFLANZEN** und **MATERIALIEN** tragen zur Stimulierung der **SINNE** bei?
- Bieten wir **ANREIZE** für körperliche **BEWEGUNG** im Grünen?
- Sind unsere **GÄRTEN** und **PARKS** für alle **BARRIEREFREI** zugänglich?

Man stelle den Menschen in eine Verbindung mit der Natur, dort hat er sich entwickelt und dort fühlt er sich besonders zu Hause.

Richard Neutra, Architekt

Netzkultur-Tipps

Grün und Gesundheit – Literaturstudie
<http://www.die-gruene-stadt.de/documents/EndGruenundGesundheit.PDF>

Gesundheitsgärten
<http://www.gesundheitsgarten-fraenthal.de/>

Landschaft und Gesundheit – Studie der Universität Bern
http://www.sl-fp.ch/getdatei.php?datei_id=437

LiteraTour

DGGL: **Garten und Gesundheit**, Callwey-Verlag 2008

Niepel u. Emmrich: **Garten und Therapie**, Ulmer-Verlag 2005

Schneiter-Ulmann: **Lehrbuch Gartentherapie**, Huber-Verlag 2010

Vom Heilgarten zur Gesundheitslandschaft ...

Kräutergarten in Winseler

Via botanica Lellingen

Arboretum Kirchberg

- Kräutergarten in Winseler

Geöffnet von Juni bis September, täglich 14 – 18 Uhr
www.kraidergaart.lu

- Arboretum Kirchberg

Die drei Parkanlagen auf dem Kirchberg beherbergen die größte Sammlung, der im Luxemburger Klima winterharten Bäume und Sträucher. Die Beschilderung der Pflanzen und ihre Registrierung auf der Website, vereinfachen das Auffinden von Pflanzen mit Heilwirkung. Die Parkanlagen sind das ganze Jahr über frei zugänglich.
www.mnhn.lu/arboretum/

- Via Botanica – Atmosphärischer Wanderweg bei Lellingen

http://www.webwalking.lu/de/partner_projekte/botanica