

Wie Grünflächen in der Stadt zu mehr Lebensqualität verhelfen

citynews-koeln.de/gruenflaechen-in-der-stadt_id59198.html

December 3, 2018



Wie Grünflächen in der Stadt zu mehr Lebensqualität verhelfen
copyright: KölnTourismus GmbH / Dieter Jacobi

Pflanzen und Grünflächen in der Stadt sehen nicht nur schön aus, sondern sie erfüllen gleich mehrere wichtige Zwecke. Sie sind Naherholungsgebiete für die Stadtbevölkerung, in denen die Menschen sich bewegen und zur Ruhe kommen können, und Begegnungsorte, an denen man sich mit anderen austauschen kann. Beides ist für Menschen lebensnotwendig. Wälder und Grünflächen fördern somit die psychische und physische Gesundheit der Bevölkerung und sollten deshalb auch in Großstädten ihren festen Platz haben. **Köln ist hier unter deutschen Städten einer der Vorreiter.**

Stadtnatur wichtig für psychische Gesundheit

Köln ist grün. Gemeint sind hier nicht politische Aspekte, sondern die unzähligen Grünflächen inmitten der Großstadt am Rhein. Zählt man dazu auch Parkanlagen, Äcker, Wälder und Felder im Stadtgebiet, dann kann man Köln als grünste Millionenstadt Deutschlands bezeichnen. Das ist unter anderem einer Initiative zu verdanken, die sich seit Jahren um den Ausbau und die Instandhaltung der Grünanlagen kümmert. Die **Grün Stiftung** geht zurück auf die Söhne des berühmten Stadtvaters Konrad Adenauer und ergänzt mit Spendengeldern den städtischen Haushalt.

Doch welche positiven Effekte haben Grünflächen in der Stadt genau? Zum einen reduzieren sie die Schadstoffbelastung der Luft, die in Großstädten immens ist. Unter anderem durch den Autoverkehr und die Industrie gelangen Feinstaubpartikel in die Umwelt, die der Gesundheit schaden. Bäume und Sträucher **senken nicht nur den Schadstoffgehalt**, sondern erhöhen zudem die Luftfeuchtigkeit und mindern Lärm. Gleichzeitig bieten Parks und andere Grünflächen Platz für **Regeneration und Entspannung**. Man kann dort an der frischen Luft Sport treiben, sich mit anderen Menschen treffen und so das Stresslevel senken, das bei Großstadtbewohnern besonders hoch ist.

Grünflächen in Köln: Parks, Wälder und Co.

Denn das urbane Leben hat zwar allerhand zu bieten, doch gleichzeitig belastet gerade dieses Überangebot an sozialen Kontakten und Freizeitaktivitäten die seelische Gesundheit. Das haben diverse Studien bestätigt. So leiden Menschen, die in einer deutschen Stadt wohnen, etwa 40 Prozent häufiger unter Depressionen und auch die Quote der Angststörungen ist mit 20 Prozent höher als bei Menschen, die auf dem Land wohnen. Im Vergleich zur Weite auf dem Land ist die Großstadt durch eine **räumliche Enge** geprägt; **sozialer Druck** kann sowohl aufgrund von Isolation als auch durch Gruppenzugehörigkeit entstehen.

Dass Grünflächen die Nöte der Großstädter mildern können, ist wissenschaftlich erwiesen. Forscher haben herausgefunden, dass die psychische Gesundheit von Menschen höher ist, wenn sie näher an Grünflächen leben, als wenn sie nur von Gebäuden umgeben sind. Erfreulich für Kölner: Zwar sind rund 50 Prozent der Stadtfläche bebaut oder versiegelt, doch immerhin 12 Prozent nehmen Parks ein. Weitere 17 Prozent der Flächen sind bewaldet und 16,5 Prozent werden landwirtschaftlich genutzt. Viel grüner geht es kaum.



Grünflächen in Köln: Parks, Wälder und Co.
copyright: pixabay.com

Den Alltag grüner gestalten

Wichtig für die Seele ist aber nicht nur, was draußen vor der Tür passiert, also das Grün in der Stadt. Gerade in den eigenen vier Wänden sollte man darauf achten, sich einen Rückzugsort zu schaffen. Hier kann man der Hektik der Großstadt ein wenig entfliehen. Das geht zum Beispiel, indem man seine Inneneinrichtung nachhaltig und grün gestaltet. Pflanzen vermitteln den Eindruck von Frische, und eine Einrichtung aus natürlichen Materialien wie Massivholz sieht natürlich und rustikal, aber auch edel aus. Auch mit der Dekoration kann man sich etwas Natur ins Haus holen: So gibt es zum Beispiel diverse Künstler, die angeschwemmtes Treibholz in schöne Skulpturen verwandeln.

Auch bei alltäglichen Dingen – also zum Beispiel beim Einkaufen oder ganz allgemein beim Führen des Haushalts – kann man etwas für die Umwelt und damit letztlich auch für sich selbst tun. In Köln existieren neben der Grün Stiftung noch weitere Projekte, die beim nachhaltigen Leben in der Großstadt unterstützen. So gibt es beispielsweise seit 2017 den Green City Guide, mit dem Menschen für einen **sparsamen Umgang mit natürlichen Ressourcen** sensibilisiert werden sollen. Die Leser bekommen einen Überblick über Einkaufsläden mit ökologisch und sozial verträglichem Angebot. Auch Tipps, wie man durch die Umstellung der eigenen Lebensgewohnheiten die Umwelt schützen kann, hält der Guide bereit.



Die Kölner Grün Stiftung sorgt für ein grüneres Stadtbild.
copyright: Kölner Grün Stiftung