



BUILT 05

Natur und gebaute Umwelt

Wie die Natur unsere Gesundheit beeinflusst und was wir tun können, um eine grünere und gesündere Umwelt zu schaffen.

[Kurs starten >](#)



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





MODUL 5

Natur und gebaute Umwelt

In diesem Modul werden Sie lernen, wie die Natur unsere Gesundheit beeinflussen kann und was wir tun können, um eine grünere und gesündere Umwelt zu schaffen.

Einführung

Heutzutage erleben wir sehr dynamische Veränderungen, die durch den demografischen Wandel, den Klimawandel und den enormen technischen Fortschritt verursacht werden. All dies beeinflusst unsere Lebensweise und wir müssen uns an die neuen Bedingungen anpassen.

Um in der sich schnell verändernden Welt ein Gleichgewicht zu finden, sollten wir versuchen, im Einklang mit der Natur zu leben. Die Natur wird uns helfen, Stresshormone abzubauen und zur Ruhe zu kommen, aber sie wird uns auch vor Hitzewellen und anderen Folgen des Klimawandels schützen. Schauen wir uns an, was wir tun können!



Was Sie in diesem Modul lernen werden

- 1 Die Rolle der Natur zur Erhaltung von Gesundheit in der modernen Zeit.
- 2 Wie Gesundheit und Gartenarbeit miteinander verbunden sind.
- 3 Der Klimawandel und wie man sich an diesen anpasst.
- 4 Die Natur als Therapie gegen Einsamkeit und Isolation.
- 5 Schöne, mühelose und natürliche Gartenarbeit.



Kapitel innerhalb dieses Moduls

1

Die Rolle der Natur zur Erhaltung der Gesundheit

2

Anpassung an den Klimawandel

3

Die Natur vereint

4

Freizeitgärten



BUILT

MODUL 5

KAPITEL 1

Die Rolle der Natur zur Erhaltung der Gesundheit

Unsere Gesundheit wird in hohem Maße von der Qualität der Umwelt beeinflusst, in der wir leben. Je natürlicher und sauberer sie ist, desto besser fühlen wir uns. Warum ist das nicht immer so? Werfen wir einen Blick in die Geschichte und auf die aktuellen Konzepte der naturnahen Gestaltung und Therapie.

Was Sie lernen werden

- 1 Ein bisschen Geschichte zur Behandlung der Umwelt.
- 2 Der Autoverkehr und die Luftverschmutzung.
- 3 Ökologische Behandlung von Volkskrankheiten.
- 4 Gartenbau-Therapie.



Ein bisschen Geschichte

Die Städte des 19. Jahrhunderts waren sehr ungesunde Orte zum Leben. Zahlreiche neu errichtete Industrieanlagen verursachten eine weit verbreitete Verschmutzung der Umwelt. Die Menschen lebten in sehr überfüllten Räumen. Es war typisch, dass eine Familie mit fünf Kindern in Einzimmerwohnungen lebte. Auch die sanitären Bedingungen in den Arbeiter:innenvierteln waren sehr schlecht. Dies alles trug dazu bei, dass sich Infektionskrankheiten sehr schnell ausbreiteten. Man schätzt zum Beispiel, dass Mitte des 19. Jahrhunderts in New York jeder vierte Todesfall auf Tuberkulose zurückzuführen war.



Ökologische Behandlungsmethoden

Man entdeckte, dass der Zugang zu sauberer Luft, Grün und Sonnenschein eine sehr positive Wirkung auf die menschliche Gesundheit entfaltet. Als Lösung für die Gesundheitsprobleme, die mit dem Leben in der Stadt verbunden sind, wurden Kurorte in schöner Umgebung weit weg von überfüllten Städten eingerichtet. Viele Menschen, die an Tuberkulose und anderen Krankheiten litten, wurden dort erfolgreich behandelt.

Im 19. Jahrhundert entstanden zwar in einigen Ländern öffentliche Parks, aber nur wohlhabende Bürger:innen konnten sich eine Behandlung leisten. Dem Rest der Gesellschaft blieben diese Wellnessangebote und -einrichtungen vorenthalten.



Moderne urbane Stadtplanung

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts begannen Stadtplaner:innen, Mediziner:innen und sozial engagierte Menschen über Möglichkeiten zur Verbesserung der Lebensbedingungen von Menschen mit geringem Einkommen zu diskutieren. In den 1930er Jahren schlugen sie vor, im Gegensatz zu den im 19. Jahrhundert vorherrschenden Wohnblocks freistehende Mehrfamilienhäuser zu errichten, die von Grünflächen umgeben sind und jeder Wohnung ausreichend Sonne und frische Luft bieten.

Auf diese Weise entstand die moderne Stadtplanung.



Autoverkehr

Das Bewusstsein für die positiven Auswirkungen der Natur auf unsere Gesundheit hat sich im Laufe der Jahre entwickelt. Gleichzeitig hat jedoch der Autoverkehr erheblich zugenommen, was zu einer enormen Überlastung der Städte und zu Gesundheitsproblemen für viele Menschen geführt hat.

Heutzutage sind Autos eine der Hauptquellen für die Umweltverschmutzung in den Städten. Wir sollten versuchen, ihre Nutzung zu verringern.



Aktivität 1:




Müssen Sie wirklich fahren?

Überlegen Sie, wie oft Sie oder Ihre Freund:innen mit dem Auto fahren. Müssen Sie das tun? Ist es möglich, öffentliche Verkehrsmittel oder ein Fahrrad zu benutzen? Oder könnten Sie vielleicht zu Fuß gehen? Was sind die Hindernisse?



Menschliche Kraft: Radfahren und Gehen sind am besten...

Versuchen Sie, auf das Auto zu verzichten. Zu Fuß gehen oder Rad fahren ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch für Ihre Gesundheit. Indem Sie Ihre eigenen Füße benutzen, erhöhen Sie auch Ihre Chancen, jemanden zu treffen.

A lush green park with many trees, a wooden path, and a street lamp. The scene is bright and sunny, with vibrant green foliage and a clear sky. In the foreground, there are two wooden benches made of tree stumps. A tall, grey street lamp stands on the left side of the path. The path is made of wooden planks and leads into the distance, surrounded by more trees and greenery.

Wussten Sie schon?

Biophilie ist die angeborene Neigung des Menschen, sich der Natur anzunähern und sich im Einklang mit ihr zu fühlen. Der erste, der den Begriff verwendete, war der Philosoph und Psychoanalytiker Erich Fromm im Jahr 1973.

Später veröffentlichte Edward Osborne Wilson ein Buch mit dem Titel "Biophilia", das sehr populär wurde.

Der Einfluss des Kontakts mit der Natur auf unsere Gesundheit

Der Kontakt mit der Natur hat einen sehr positiven Einfluss auf unsere geistige und körperliche Gesundheit. Die Forschung zeigt, dass er den Cortisolspiegel senkt, das Hormon, welches in unserem Körper als Reaktion auf Stress ausgeschüttet wird. Es kann zu Schwäche und Problemen mit dem Nervensystem führen. Gleichzeitig stimuliert die Betrachtung der Natur oder die Arbeit im Garten die Ausschüttung des Glückshormons, was wiederum unser Wohlbefinden verbessert.





Wussten Sie schon?

Die Arbeit im Garten verringert das Risiko an Demenz zu erkranken um 36 %, da Gartenarbeit die Konzentrationsfähigkeit erhöht.

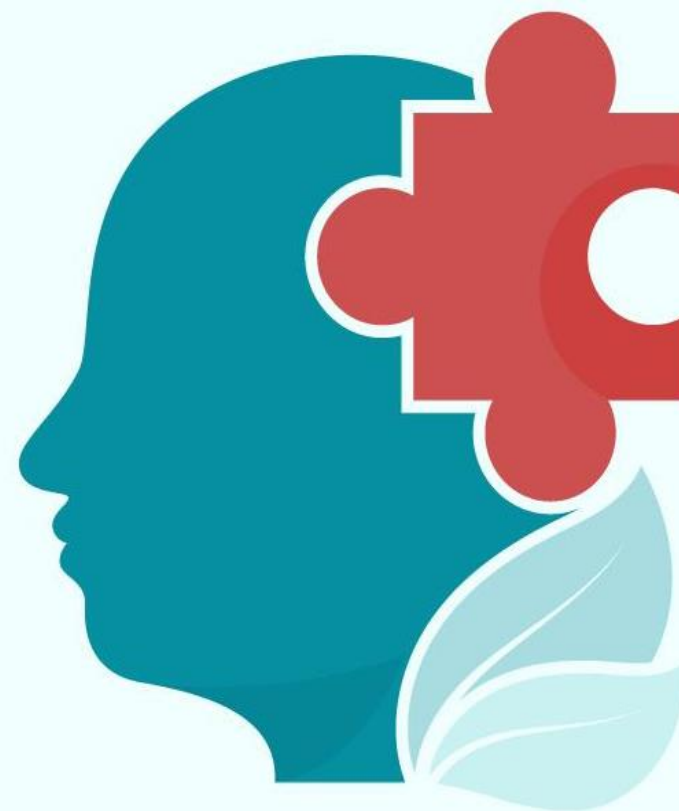
Man kann also sagen, dass der Geist jünger bleibt, wenn man sich mit Gartenarbeit beschäftigt.

Außerdem sinkt bei älteren Erwachsenen, die sich aktiv an der Gartenarbeit beteiligen, das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls um 30 %.

Vorteile für die psychische Gesundheit durch die Gartennutzung für ältere Erwachsene



- Abbau von Stress
- Verbesserung des Wohlbefindens
- Motivierend, anregend
- Sich mit der Natur verbunden fühlen
- Unterstützung bei der Bewältigung von Lebensveränderungen
- Sich auf soziale Interaktion einlassen
- Motivieren, mit Menschen in Kontakt zu treten
- Die Gewohnheiten des Zusammenseins mit Menschen prägen
- Stärkung des Gefühls der Sicherheit



Körperliche Vorteile der Gartennutzung für ältere Erwachsene



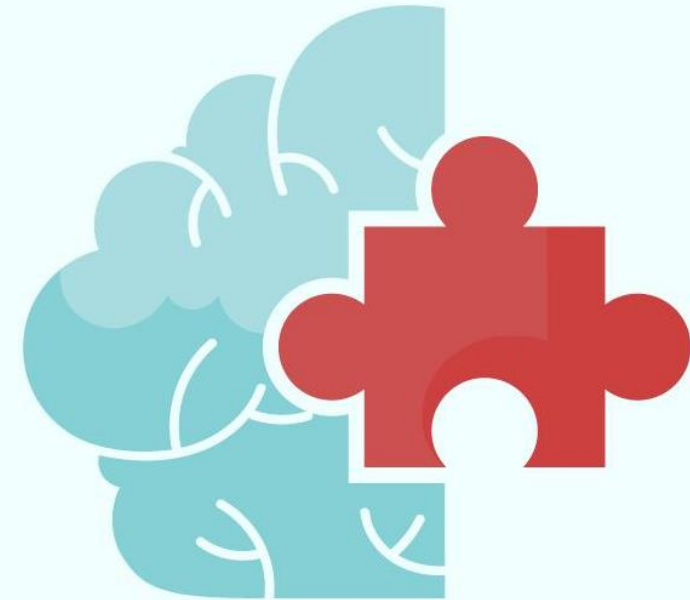
- Verbessert die Vitalfunktionen
- Verbessert die körperliche Fitness
- Stimuliert die Sinne
- Trainiert die Ausdauer
- Verbessert die Auge-Hand-Koordination
- Beeinflusst die Immunfunktion des Körpers
- Bringt den Kreislauf in Schwung



Pädagogische Vorteile der Gartennutzung für ältere Erwachsene



- Weckt Leidenschaften
- Verbessert die Konzentration
- Schafft Erfahrungen mit der realen Welt
- Lehrt Planungsfähigkeiten
- Lehrt Problemlösungen zu finden
- Motiviert dazu, mit Menschen in Kontakt zu treten
- Schafft Erfahrungen
- Trainiert das Gedächtnis



Gartenbau-Therapie

In der Gartentherapie werden alle Sinne eingesetzt. Es gibt zwei Arten der Gartenbautherapie:

- Bei der **passiven Therapie** hält man sich im Garten auf, geht zwischen den Pflanzen umher, betrachtet und berührt sie. Jede dieser Tätigkeiten führt zu einer Stimulierung der Sinne durch den Kontakt mit den Pflanzen.
- Bei der **aktiven Therapie** werden die Sinne direkt durch die Arbeit im Garten angeregt, z. B. durch das Setzen von Pflanzen, den Anbau von Gemüse und Kräutern und das Sammeln von Blumen und Blättern für Blumensträuße.



Sehkraft und Farben

Das Sehen ist der Sinn, auf den wir uns am meisten verlassen. Jeder Mensch nimmt Farben anders wahr, weil unsere Gehirne das Licht nicht auf die gleiche Weise verarbeiten.

Farben haben unterschiedliche Bedeutungen und Konnotationen. Wir wollen sehen, was sie bedeuten!



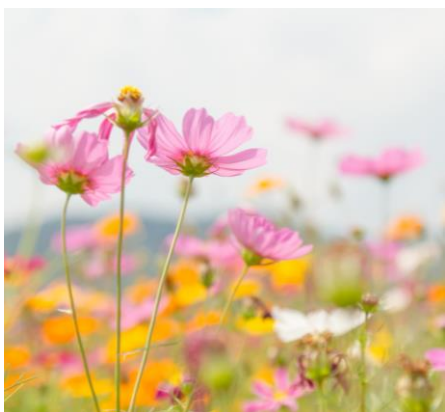
Die Bedeutung einer Farbe



Rot und gelb

Rot ist die Farbe der Energie, Kraft, Leidenschaft und Vitalität.

Gelb wird mit Glück, Weisheit, Konzentration und einem besseren Gedächtnis in Verbindung gebracht.



Violett und Orange

Violett ist die Farbe der Meditation, der Besinnung und des Gebets. Sie beruhigt den Körper und bringt den Geist ins Gleichgewicht.

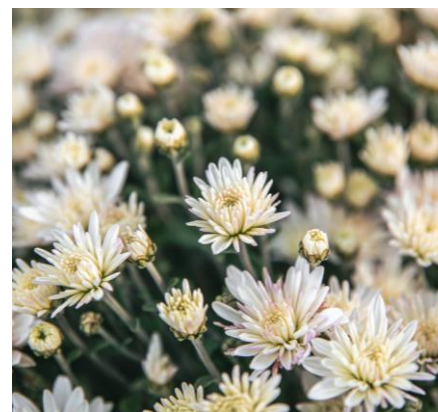
Orange steht für Heiterkeit, Spaß, Freude und Vergnügen.



Blau und grün

Blau steht für Sanftheit, Ruhe, Entspannung, bekämpft Anspannung, Nervosität und Schlaflosigkeit.

Grün ist die Farbe der Harmonie, der Natur, des Gleichgewichts und der Hoffnung.



Weiß

Weiß ist die Farbe der Reinheit und Unschuld.

Sie gilt als neutral, weshalb sie oft mit anderen Farben kombiniert wird.

Gehör

Die Geräusche von Wind, tropfendem Wasser, singenden Vögeln, fallenden Blättern und dem Knirschen verschiedener Oberflächen unter unseren Füßen beeinflussen unseren Hörsinn, wenn wir uns im Grünen aufhalten.

In Gärten, die die Gartentherapie unterstützen, sind die Geräusche der Natur so intensiv, dass sie sich positiv auf unser Wohlbefinden auswirken.



Elemente, die das Gehör beeinflussen



Rascheln von Gräsern



Tropfen von Wasser



Vogelzwitschern



Unterschiedliche Bodenoberflächen

Riechen

Viele verschiedene Düfte begleiten Sie im Garten. Düfte haben auch eine heilende Wirkung auf den Körper. Sie können Kopfschmerzen lindern und dabei helfen, die Atemwege zu öffnen und die Schlafqualität zu verbessern.

Sie können Pflanzen mit einem starken und aromatischen Geruch verwenden. Sie können auch Ihre eigenen Mischungen aus getrockneten Kräutern, Blumen und Früchten herstellen, die Sie ebenfalls im Winter verwenden können.



Die Eigenschaften ätherischer Öle



Basilikumöl

Pflanzlicher Duft, schmerzlindernd, anregend und erfrischend, verbessert die Leistungsfähigkeit des Geistes.



Minzöl

Er wirkt sich auf die Konzentration aus, verbessert das Denkvermögen und befreit die Atemwege.



Zitronenmelisse-Öl

Reduziert Stress und Spannungen.



Lavendelöl

Beruhigt, entspannt und mildert depressive Verstimmungen.

Die belebende Wirkung von Berührungen

Berührungen stimulieren den Körper. Wenn Sie mit den Augen nicht gut sehen können, können Sie den Garten über den Tastsinn und den Geruchssinn wahrnehmen.

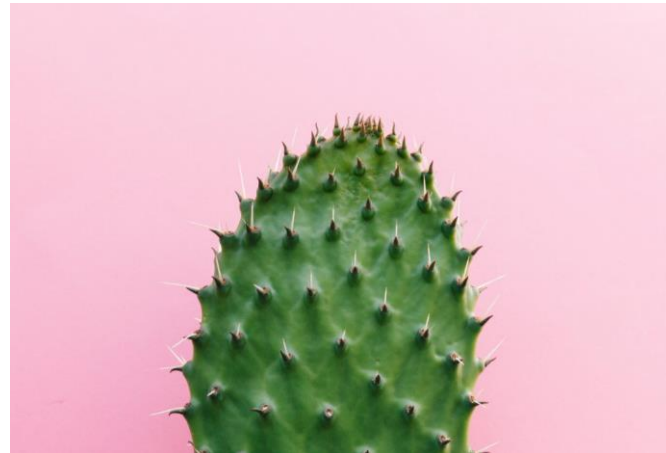
Seien Sie bei der Auswahl der Pflanzen vorsichtig. Vermeiden Sie Pflanzen mit vielen Dornen oder Stacheln, die Verletzungen verursachen können.



Seien Sie vorsichtig mit...



Dornen





Stacheln



Allergien

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODUL 5** | **KAPITEL 1**

Die Umwelt, in der wir leben, hat keinen Einfluss auf unsere Gesundheit.

- Richtig
- Falsch

Kapitelzusammenfassung

1

Sie haben etwas über die Ursprünge ökologischer Behandlungsmethoden gelernt.

2

Sie wissen, dass das Autofahren weder der Umwelt noch Ihrer Gesundheit zuträglich ist.

3

Sie wissen um den positiven Einfluss des Kontakts mit der Natur.

4

Sie haben etwas über Gartenbautherapie gelernt.

5

Sie wissen, wie sehr unsere Sinne durch die natürliche Umgebung angeregt werden.

Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben dieses Kapitel erfolgreich abgeschlossen.

Zusammenfassung

1

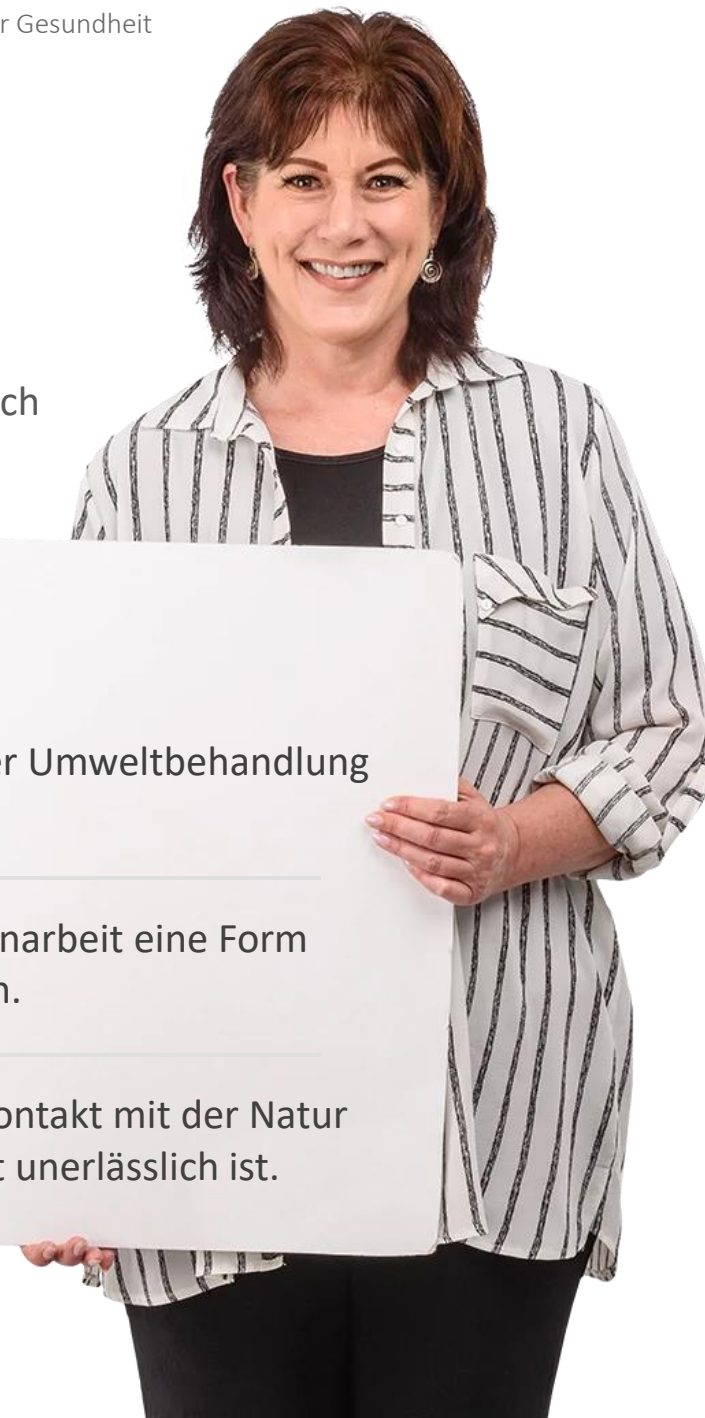
Sie kennen sich mit der Umweltbehandlung aus.

2

Sie wissen, dass Gartenarbeit eine Form der Therapie sein kann.

3

Sie wissen, dass der Kontakt mit der Natur für unsere Gesundheit unerlässlich ist.



Was kommt als Nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Studienempfehlung folgen, indem Sie auf eine der unten stehenden Schaltflächen klicken:

[Wiederholen](#)[Weiter](#)



BUILT

MODUL 5

KAPITEL 2

Anpassung an den Klimawandel

Wir stehen heute vor einer großen Herausforderung, zu der wir nicht schweigen können: dem Klimawandel. Der Klimawandel wird uns zwingen, unsere Lebensgewohnheiten zu ändern und er kann auch unsere Gesundheit beeinflussen. Wir können ihn nicht aufhalten, aber wir müssen ihn verlangsamen und uns an ihn anpassen. Schauen wir mal, was wir tun können!

Anpassung an den Klimawandel

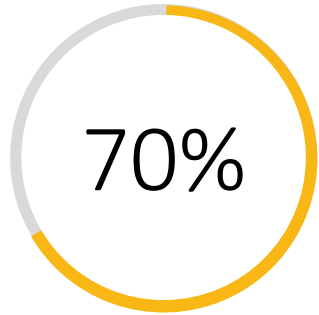
Der Klimawandel ist unaufhaltsam. Was wir tun können und eigentlich auch tun sollten, ist, ihn so langsam wie möglich zu machen. Nur auf diese Weise können wir unseren Planeten am Leben erhalten.

Wir sollten den Klimawandel jedoch nicht nur als Bedrohung betrachten. Er ist auch eine Chance, unseren Lebensraum so umzugestalten, dass er nicht nur besser an die mit dem Klimawandel verbundenen Herausforderungen angepasst ist, sondern auch unser Wohlbefinden verbessert.



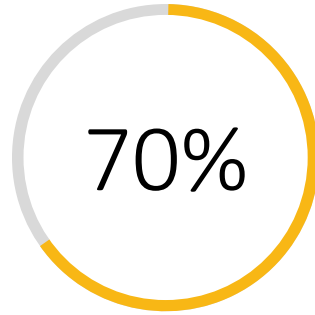
Einige Zahlen

Der Bericht des Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC) enthält einige Statistiken über die derzeitige Land- und Wassernutzung auf globaler Ebene:



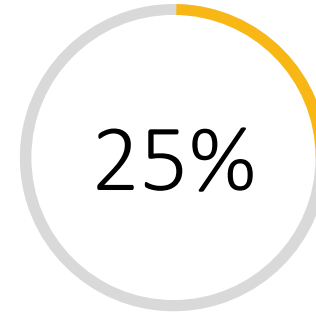
Flächennutzung

70 % des Festlandes (ohne die Eisfläche) werden derzeit vom Menschen genutzt.



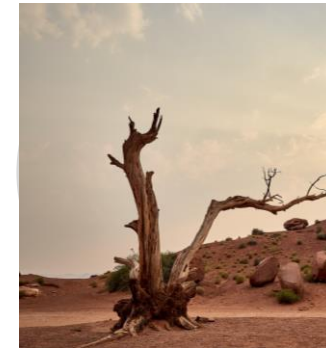
Wasser und Landwirtschaft

70 % des Süßwassers wird für landwirtschaftliche Zwecke verwendet



Verschlechterung der Bodenqualität

25 % des Bodens sind durch menschliche Aktivitäten geschädigt worden



Wüstenbildung

Wir erleben derzeit einen Prozess der Wüstenbildung auf der ganzen Welt

Was Sie lernen werden

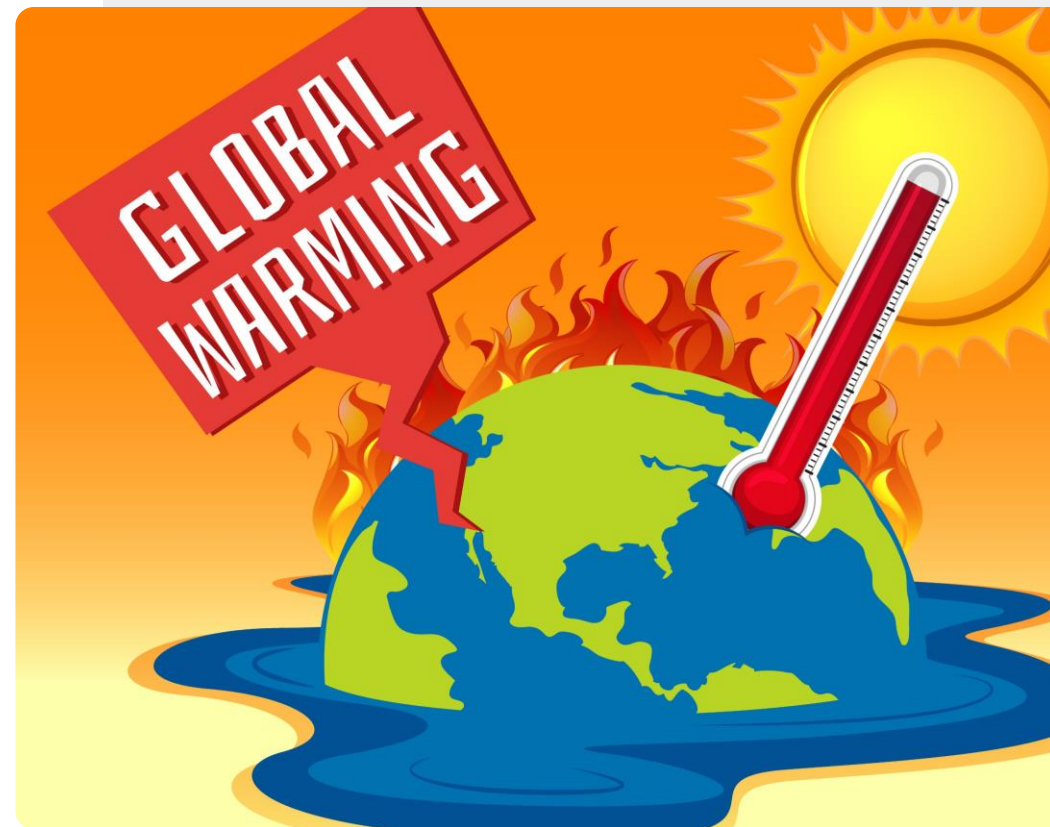
- 1 Die globale Erwärmung.
- 2 Bedarf an der Verwaltung von Wasser.
- 3 Wie können wir uns an den Klimawandel anpassen?



Die globale Erwärmung

Von 1850 bis 2013 ist die Oberflächentemperatur der Erde um 1,33 Grad Celsius gestiegen. Dies hat zu einer Zunahme der Anzahl und Intensität von sogenannten "Hitzewellen" geführt.

Dem IPCC-Bericht zufolge, sollten wir uns bemühen, den Temperaturanstieg im Jahr 2050 auf 1,5 Grad Celsius zu begrenzen. Steigt die Temperatur stärker an, wird unsere Existenz in Zukunft gefährdet werden.



Aktion 2: Zeigen Sie Ihre Streifen

Bitte besuchen Sie die Website:

<https://showyourstripes.info/>

Dort können Sie überprüfen, um wie viel die Temperatur auf der Erde, in Ihrer Region oder Ihrem Land in den letzten 170 Jahren gestiegen ist.

Klimastreifen sind eine vereinfachte Visualisierung, mit der wir sehen können, wie sich die Durchschnittstemperatur verändert hat. Entwickelt wurden sie von Prof. Ed Hawking von der University of Reading entwickelt, um eine Diskussion über den Klimawandel anzustoßen.

Wenn Sie auf den Link klicken, werden Sie verschiedene Farbstreifen sehen. Ein dunkelblauer Streifen bedeutet kältere Temperaturen in dieser Zone. Die rötlichen Streifen zeigen an, dass die Temperatur in dieser Zone höher ist.

Was haben Sie beim Betrachten Ihrer Streifen beobachtet?



Wussten Sie schon?

Die globale Erwärmung ist für ältere Menschen besonders gefährlich. Die Sterblichkeitsrate in dieser Gruppe steigt bei Hitzewellen drastisch an.

Im Sommer 2010 starben in den europäischen Ländern 55.000 Menschen, meist ältere Erwachsene, an hitzebedingten Gesundheitsproblemen.

Hitzewellen sind in Städten besonders problematisch.

Erinnern Sie sich an Teresa?

Teresa ist 83 Jahre alt und lebt mit ihrem 87-jährigen Ehemann in einem städtischen Gebiet. Es ist ein dicht bebautes Gebiet mit wenigen Grünflächen.

Im Sommer wird es in diesem Gebiet sehr heiß. Es ist viel wärmer als in den Vorstädten. Dieses Phänomen wird als städtische Wärmeinsel bezeichnet und ist in dicht bebauten Städten sehr häufig.

Haben Sie schon einmal eine städtische Wärmeinsel erlebt?

Können Sie sich vorstellen, wie Sie Teresa und ihren Mann während der Hitzewelle unterstützen könnten?



Tipps für die Unterstützung älterer Menschen während der Hitzewelle

Wenn es in Ihrer Familie oder in Ihrer Nachbarschaft ältere Menschen gibt, ist es wichtig zu prüfen, ob (die Person):

- Mindestens zweimal am Tag jemand bei dieser Person vorbeischaut,
- die Vorhänge oder Jalousien in der Wohnung zugezogen oder die Fensterläden geschlossen sind,
- die Temperatur in der Wohnung unter 25 Grad Celsius liegt,
- der Kühlschrank in gutem Zustand ist,
- die Person Zugang zu Erfrischungen, insbesondere zu Wasser hat,
- nicht zu warm bekleidet ist,
- ausreichend isst,
- über ein Telefon verfügt, das sie im Bedarfsfall benutzen kann,
- eine Liste mit Notfall-Telefonnummern und Kontaktpersonen für mindestens zwei ihrer Verwandten hat,
- weiß, wie man sich vor der Hitze schützen kann.

Bedarf an der Verwaltung von Wasser

Die globale Erwärmung führt zu langen Dürreperioden. Schon jetzt wird in vielen europäischen Regionen im Sommer das Wasser immer knapper, was die landwirtschaftliche Produktion stark beeinträchtigt.

Gleichzeitig wird jedoch erwartet, dass Unwetter häufiger auftreten werden, die starke Regenfälle mit sich bringen, die der Boden nicht aufnehmen kann. Dies kann zu schweren Überschwemmungen führen.



Was können wir tun?

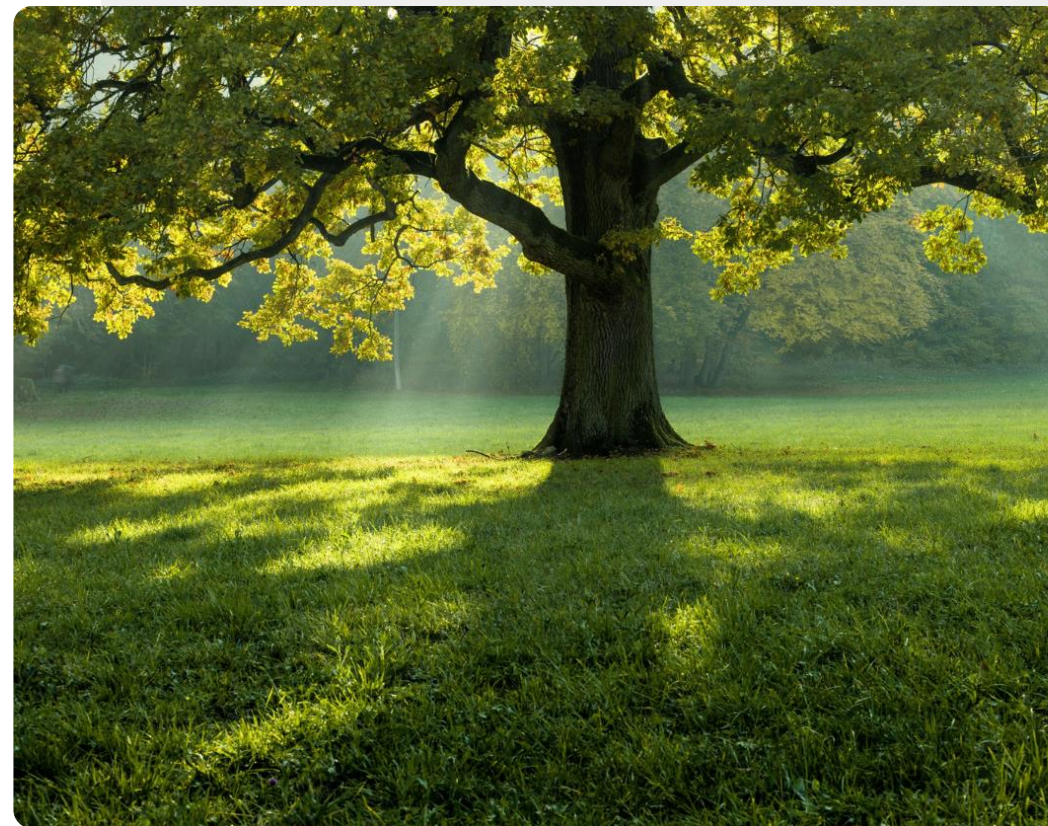
Um den Klimawandel zu verlangsamen, müssen wir unsere derzeitige ausbeuterische Haltung gegenüber der Umwelt aufgeben und beginnen, im Einklang mit ihr zu leben.



Bäume pflanzen!

Die Temperatur im Schatten eines alten Baumes kann um Dutzende von Grad kühler sein als auf beheiztem Asphalt. Deshalb ist es gut, Bäume entlang von Straßen zu pflanzen. Bäume können die Luft reinigen, indem sie neben CO₂ auch giftige Gase absorbieren. Die Blätter fangen auch Staubpartikel ab.

Außerdem spielen Bäume eine unschätzbare Rolle bei der Verringerung der Auswirkungen von Abflüssen des Niederschlagswassers. Versuchen Sie daher, alte, große Bäume nicht zu fällen. Neupflanzungen können ihre Entfernung nur geringfügig kompensieren.



Fangen Sie Wasser auf!

Da wir in Zukunft lange Dürreperioden erleben werden, die von extrem starken Regenfällen unterbrochen werden, muss über Lösungen nachgedacht werden, Wasser zu sammeln und während der Trockenperioden zu nutzen.





Wussten Sie schon?

Rasenflächen sind nicht besonders ökologisch. Sie müssen viel bewässert werden und es fehlt ihnen an Artenvielfalt.

Wir sollten stattdessen Wiesen anlegen, auf denen nicht nur viele verschiedene Pflanzen wachsen, sondern auch Insekten und kleine Tiere ein Zuhause finden können.

Wilde Natur ist schön!

Schützen Sie den Boden!

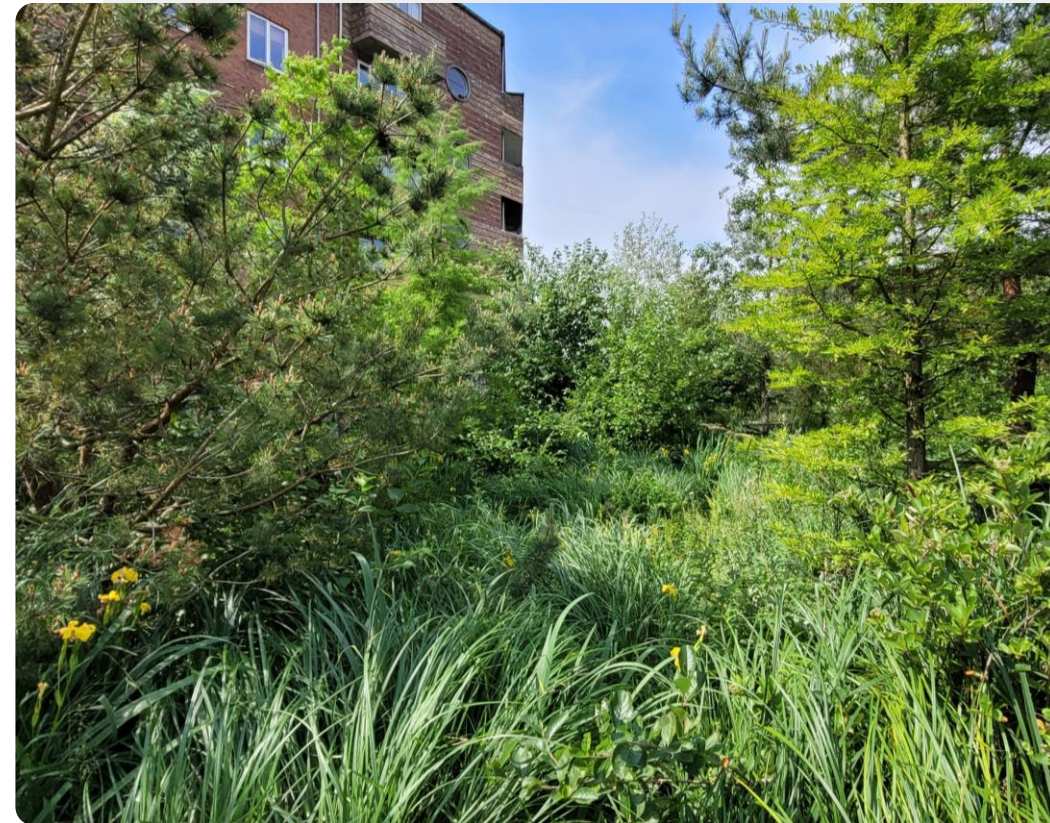
Ohne den Boden sind wir nicht in der Lage, uns zu ernähren. Dennoch sind weite Teile des Bodens bereits verwüstet und es kann dort nichts mehr wachsen. Dabei handelt es sich z. B. um postindustrielle Standorte wie Bergbauhalden oder große Flächen mit verschlammtem Boden.

Der Boden sollte mit Vegetation bedeckt werden, um die Erosion durch Übertrocknung und Wind zu verringern. Es ist auch wichtig, den Einsatz von Kunstdünger zu vermeiden und den Boden vor Verschmutzung zu schützen.



Ein gutes Anwendungsbeispiel: Østerbro, Kopenhagen

Østerbro ist ein Stadtteil in Kopenhagen, in dem seit einigen Jahren eine erfolgreiche Entwicklung der grünen Infrastruktur zu beobachten ist. Anstelle von rasierten Rasenflächen wurden wunderschöne Gebüsche mit vielen Blumen und biodiversitätsfreundlichen Lebensräumen entwickelt. Die Bewohner:innen genießen die Veränderungen sehr und es scheint, dass das üppige Grün sie zusammenführt.



© Agata Cieszewska





Wussten Sie schon?

Als Reaktion auf die globale Erwärmung verabschiedete die Europäische Union im Jahr 2020 den Europäischen Green Deal - ein Bündel politischer Initiativen mit dem übergeordneten Ziel, den EU-Raum bis 2050 klimaneutral zu gestalten. Die Ziele sind unter anderem, ein Viertel der Lebensmittelproduktion ökologisch zu gestalten und bis 2030 3 Milliarden Bäume zu pflanzen.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODUL 5** | **KAPITEL 2**

Der Klimawandel findet nicht statt.

- Richtig
- Falsch

Kapitelzusammenfassung

1

Sie haben etwas über den Klimawandel gelernt.

2

Sie haben etwas über die Prozesse gelernt, die mit dem Klimawandel zusammenhängen.

3

Sie haben erfahren, welche Maßnahmen ergriffen werden können, um sich an den Klimawandel anzupassen.

Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben dieses Kapitel erfolgreich abgeschlossen.

Zusammenfassung

1

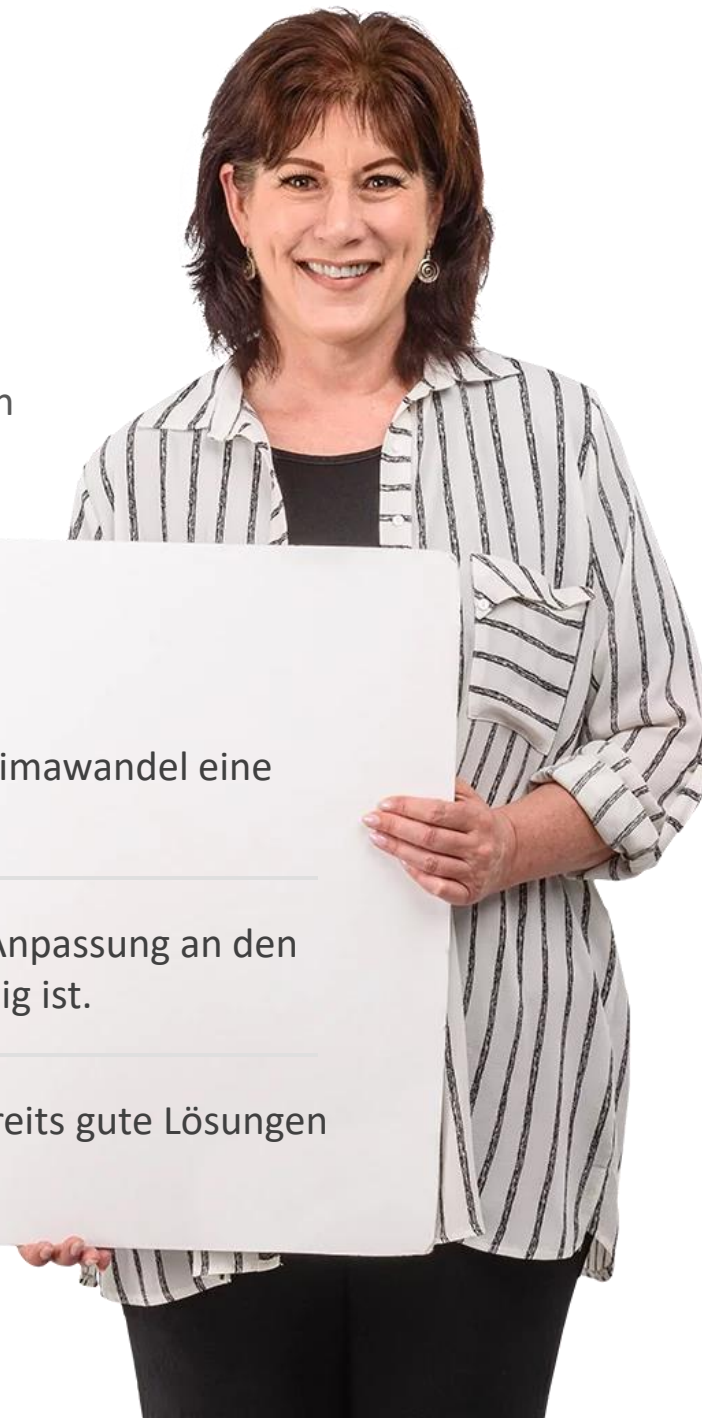
Sie wissen, dass der Klimawandel eine Tatsache ist.

2

Sie wissen, dass eine Anpassung an den Klimawandel notwendig ist.

3

Sie wissen, dass es bereits gute Lösungen gibt.



Was kommt als Nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Studienempfehlung folgen, indem Sie auf eine der unten stehenden Schaltflächen klicken:

[Wiederholen](#)[Weiter](#)



BUILT

MODUL 5

KAPITEL 3

Die Natur verbindet

Die Pflege von Pflanzen, der Anbau von Gemüse, ein Spaziergang im Park - all diese Aktivitäten bieten die Möglichkeit, andere Menschen zu treffen. Lassen Sie uns sehen, welche Möglichkeiten es gibt, um die soziale Verbundenheit in unseren Nachbarschaften zu erhöhen.

Die Natur verbindet

Man kann sagen, dass wir in einer Zeit der Einsamkeit und der Pandemien leben. Die durch Covid-19 verursachten Abschottungsmaßnahmen trugen wesentlich zur sozialen Einsamkeit und Isolation bei.

Die Natur ist nicht nur gut für unsere körperliche Gesundheit, sondern auch für unsere geistige Gesundheit. Sie kann uns viele Möglichkeiten bieten, Begegnungen mit anderen zu genießen.



Was Sie lernen werden

- 1 Einige Lösungen zur Stärkung der sozialen Verbundenheit mit der Natur.
- 2 Die Rolle der städtischen Landwirtschaft.
- 3 Was Sie tun können, um Ihr Viertel grüner zu gestalten.



Mini-Parks

Mini-Parks sind öffentlich zugängliche Parks in kleinem Maßstab. Sie können an verschiedenen Orten angelegt werden:

- In Vorstädten, wo jeder für sich selbst lebt. In diesem Fall bieten Pocket Parks Möglichkeiten für nachbarschaftliche Begegnungen.
- In dicht bebauten Gebieten, in denen es nicht genügend Platz für einen normalen Park gibt.

Sie können auf öffentlichem oder privatem Grund angelegt werden und sind häufig das Ergebnis von Bürgerinitiativen.





Wussten Sie schon?

In der modernen Stadtplanung wird empfohlen, allen Menschen in einem Umkreis von maximal 300 Metern Zugang zu Grünflächen zu verschaffen.

Die Forschung zeigt, dass dies gesünder ist und dass wir auf diese Weise den Wärmeinseleffekt abschwächen können.

Gemüseanbau in der Stadt

Die urbane Agrarwirtschaft ist in Zeiten des Klimawandels sehr wichtig. Die lokale Lebensmittelproduktion senkt den Transportbedarf und ist auch gut für die lokale Wirtschaft.

Die urbane Landwirtschaft, die auf den Grundsätzen des ökologischen Landbaus (ohne den Einsatz von synthetischen Düngemitteln und Pestiziden) beruht, gewinnt derzeit an Popularität. Sie kann von einer Einzelperson für den Eigenbedarf oder von einem Unternehmen mit dem Ziel betrieben werden, die erzeugten Lebensmittel zu verkaufen.

Denken Sie daran: Ihre eigenen Lebensmittel anzubauen ist wie Ihr eigenes Geld zu drucken!



Gemeinschaftsgärten

Gemeinschaftsgärten sind Orte, an denen Sie und andere Pflanzen und Gemüse anbauen können.

Sie können an vielen verschiedenen Orten angelegt werden, sogar auf dem Dach von Gebäuden.

Die Beete können von allen Nutzer:innen gemeinsam bewirtschaftet werden oder einzelnen Personen zugewiesen werden.

Die Anlage eines Gemeinschaftsgartens wird im Modul **HEALTHY 02: Lebensstil und Therapie** ausführlich beschrieben.



HEALTHY



Wussten Sie schon?

Überall auf der Welt entstehen immer mehr Agrargemeinschaften. Agrargemeinschaften sind Nachbarschaften mit integrierter Landwirtschaft, die sich selbst mit lokal erzeugten Lebensmitteln versorgen können.

In einigen Agrargemeinschaften können die Menschen als Gegenleistung für ihre Gartenarbeit kostenlos produzierte Lebensmittel abnehmen. Auf diese Weise haben auch Menschen mit geringem Einkommen Zugang zu gesunden Lebensmitteln.

Schrebergärten

In einigen Ländern wie Polen sind Kleingärten beliebter als Gemeinschaftsgärten. Ein Kleingarten besteht aus kleinen Parzellen von nicht mehr als 500 Quadratmetern. Diese Parzellen werden an Einzelpersonen verpachtet, die sie für Garten- und Erholungszwecke nutzen können.

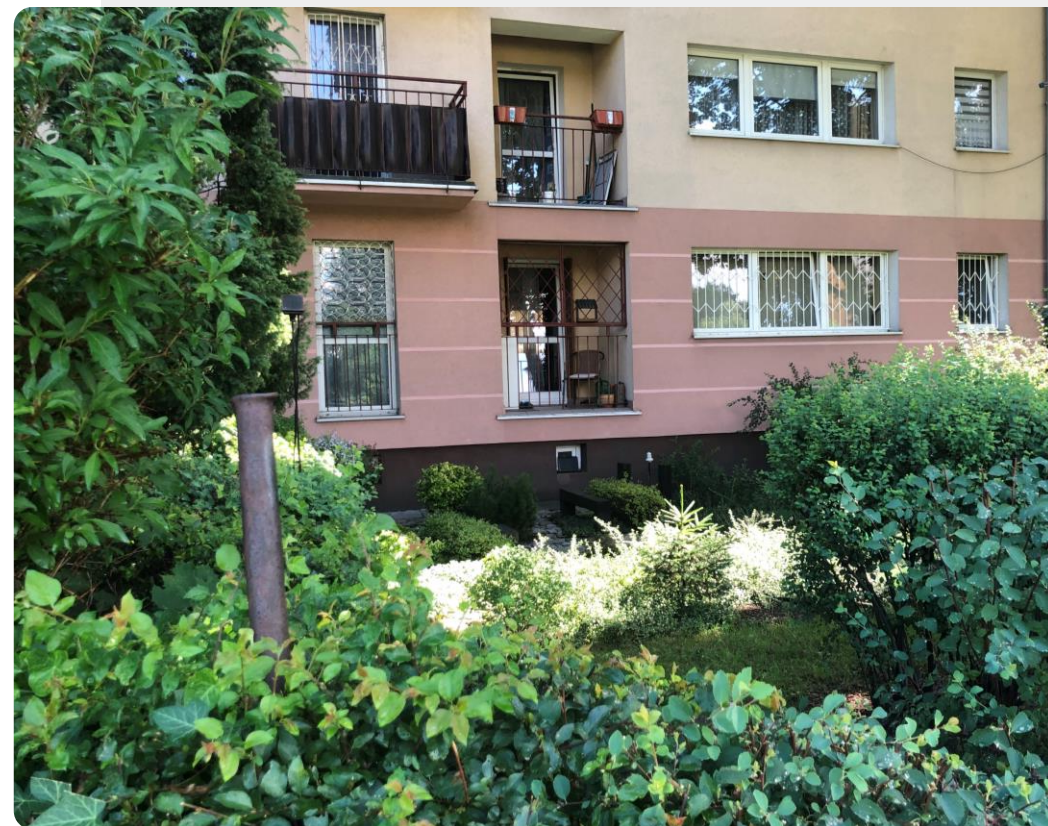
Sie befinden sich häufig in innerstädtischen Bezirken und sind ein sehr wichtiger Bestandteil der grünen städtischen Infrastruktur.



Guerilla-Gartenarbeit

Wenn Sie nicht die Möglichkeit haben, sich in einem Gemeinschaftsgarten zu engagieren oder eine Parzelle in einer Kleingartenanlage zu mieten, ist vielleicht Guerilla Gardening für Sie interessant. Sie können damit beginnen, Pflanzen vor Ihrer Wohnung oder an einem verlassenem Ort zu pflanzen, der sich gut für die Freizeitgestaltung eignet.

Seien Sie sich darüber im Klaren, dass diese Aktionen zwar in gutem Glauben durchgeführt werden, sich aber am Rande der Legalität bewegen könnten. Bringen Sie ein Plakat mit Informationen über die ergriffenen Maßnahmen an. Versuchen Sie, andere Nachbar:innen einzubeziehen und, wenn möglich, die entsprechenden Genehmigungen einzuholen.



Aktivität 3: Was könnten Sie tun?

Welche der vorgestellten Lösungen zur Steigerung der sozialen Verbundenheit durch Gartenarbeit ist für Sie am interessantesten?

Könnten Sie mit Ihren Nachbar:innen darüber sprechen?

Überlegen Sie gemeinsam, was Sie in Ihrer Nachbarschaft tun könnten. Es muss nicht unbedingt etwas Großes sein. Ein kleines Hochbeet wie das auf dem Bild rechts wäre ein guter Anfang.



Balkon und Fensterbank

Auf Ihrer Fensterbank und Ihrem Balkon können Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Sie entscheiden, was Sie anbauen wollen und wie Sie es anbauen wollen, Sie sind nur durch den Platz begrenzt.

Schöne Pflanzen auf dem Balkon werden nicht nur für Sie, sondern auch für Passant:innen eine Freude sein.

Jeder kleine Garten, jeder begrünte Balkon und jeder Pflanzkasten ist ein Schritt hin zu grüneren Stadtvierteln, die dem Klimawandel besser standhalten.



Teilen von Pflanzen und Saatgut

Die gemeinsame Nutzung von Pflanzen und Saatgut könnte auch die soziale Verbundenheit fördern. Suchen Sie in den sozialen Medien nach lokalen Gärtner:innengruppen, die sicherlich Samen und Stecklinge austauschen. So können Sie eine Menge Geld sparen und neue Leute kennenlernen.



Winterzeit



Bücher übers Gärtnern lesen

Der Winter ist eine gute Zeit, um sich mit Gartenhandbüchern zu beschäftigen, um im Frühjahr mit frischem Wissen in die neue Saison zu starten.



Gärtnerkurse besuchen

Sie können auch an Workshops und Kursen zur Gartengestaltung teilnehmen. Diese können lokal oder online stattfinden.





Pläne schmieden!

Möchten Sie einen neuen Garten anlegen? Oder wollen Sie den bestehenden Garten noch schöner machen? Beides erfordert eine umsichtige Planung, und der Winter ist dafür sehr gut geeignet.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODUL 5** | **KAPITEL 3**

Gartenarbeit kann die soziale Verbundenheit erhöhen.

- Richtig
- Falsch

Kapitelzusammenfassung

1

Sie haben verschiedene Formen des urbanen Gärtnerns kennengelernt.

2

Ökologische und integrative Landwirtschaft ist die Zukunft.

3

Sie haben gelernt, dass das Teilen von Pflanzen und Saatgut statt des Kaufs eine gute Option ist.

Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben dieses Kapitel erfolgreich abgeschlossen.

Zusammenfassung

1

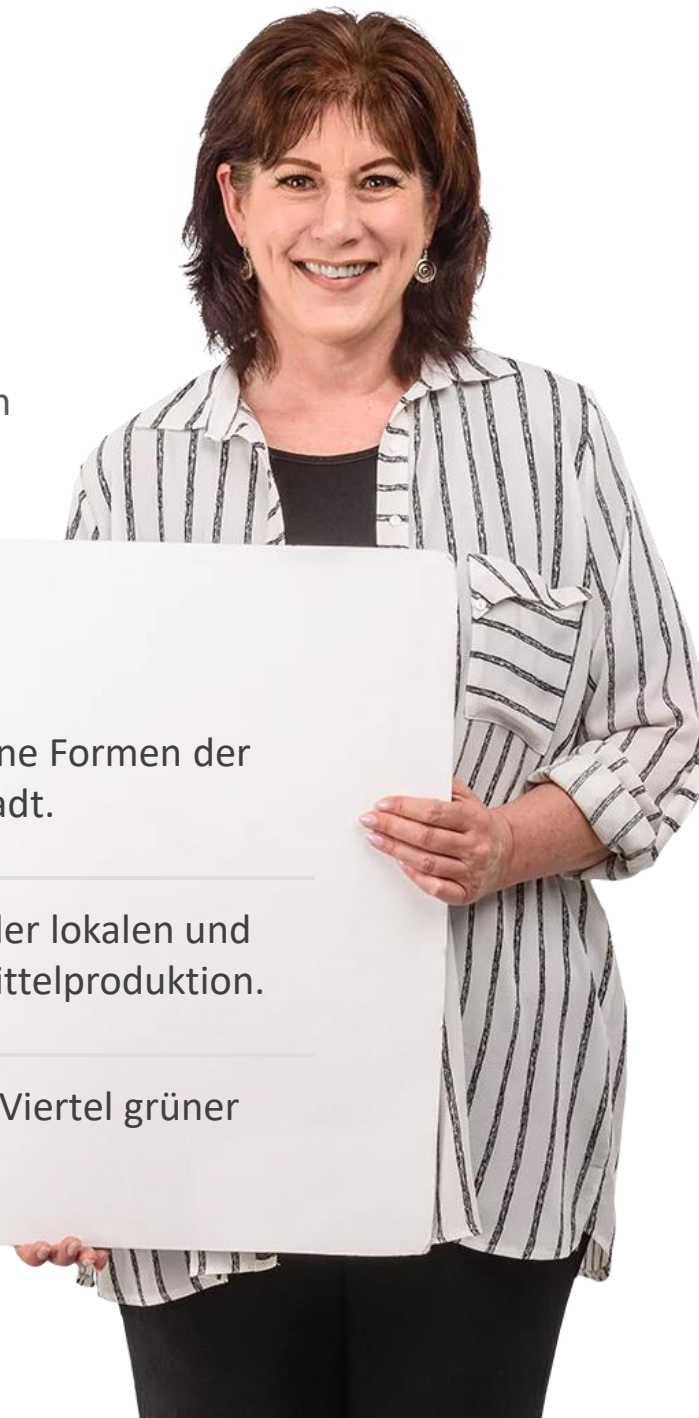
Sie kennen verschiedene Formen der Gartenarbeit in der Stadt.

2

Sie kennen den Wert der lokalen und biologischen Lebensmittelproduktion.

3

Sie wissen, wie Sie Ihr Viertel grüner machen können.



Was kommt als Nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Studienempfehlung folgen, indem Sie auf eine der unten stehenden Schaltflächen klicken:

Wiederholen

Weiter





BUILT

MODUL 5

KAPITEL 4

Mein Freizeitgarten

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie einen Freizeitgarten anlegen können. Das ist eine Art Garten, der nicht viel Pflege benötigt und in dem viele Tier- und Pflanzenarten leben. Klingt interessant? Schauen wir es uns an!

Mein Freizeitgarten

Wie muss ein Garten beschaffen sein, damit er uns viele Jahre lang Freude bereitet? Mühelos, gemütlich und schön - kurzum ungezwungen. Der Freizeitgarten ist voll von biologischer Vielfalt.

Es gibt keine gepflegten Rasenflächen und keine gleichmäßig geschnittenen Sträucher. Die Größe spielt keine Rolle, man kann ihn auch auf einer kleinen Fläche eines Balkons anlegen.



Was Sie lernen werden

1 Schritt für Schritt einen Freizeitgarten anlegen.

2 Bestandteile des Freizeitgartens.



Schritt für Schritt den Freizeitgarten anlegen

1**2****3**

Planung

Unabhängig von der Größe Ihres Gartens müssen Sie mit einer sorgfältigen Planung beginnen. Sie sollten die Sonneneinstrahlung und die Bodenverhältnisse berücksichtigen und wissen, ob es sich um einen windigen oder geschützten Standort handelt.

Im Zweifelsfall können Sie sich in einer örtlichen Gärtnerei oder bei einem/einer erfahrenen Gärtner:in beraten lassen.

Versuchen Sie bei der Bepflanzung einheimische Arten zu wählen.

Schritt für Schritt den Freizeitgarten anlegen

1

2

3



Vorarbeiten

Bringen Sie das Grundstück in Ordnung. Wenn Sie Gemüse anbauen wollen, stellen Sie sicher, dass der Boden nicht verunreinigt ist. Wenn dies der Fall ist, legen Sie spezielle Beete mit neuer Erde an, die für den Gemüseanbau bestimmt sind.

Schritt für Schritt den Freizeitgarten anlegen

1

2

3



Installationen

Eine Bewässerungsanlage ist vor allem dann wichtig, wenn die Gartenfläche groß ist. Aber auch für kleinere Flächen wie Gemüsebeete ist eine Bewässerungsanlage ratsam. Das System wird Ihnen viel Zeit und Mühe ersparen und ist eine Überlegung wert. Denken Sie auch an eine angemessene Beleuchtung Ihres Gartens.

Schritt für Schritt den Freizeitgarten anlegen

4

5

6



Pfade und Gartenmöbel

Nach dem Anbringen der richtigen Installationen können Sie mit dem Anlegen von Wegen und dem Aufstellen von Gartenmöbeln wie Bänken, Hochbeeten usw. beginnen.

Schritt für Schritt den Freizeitgarten anlegen

4

5

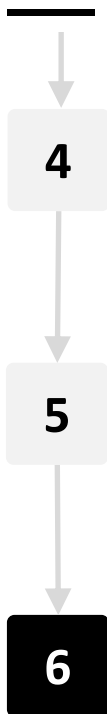
6



Anpflanzen

Schließlich kommt der angenehmste Teil: die Bepflanzung. Denken Sie daran, dass die Pflanzenarten bereits in der Planungsphase, ausgewählt werden sollten. Aber keine Sorge: Es gibt keine gärtnerischen Fehler, nur Experimente.

Schritt für Schritt den Freizeitgarten anlegen



Viel Spaß!

Der letzte Schritt ist die Pflege des Gartens und das Beobachten des Wachstums der Pflanzen.

Bestandteile eines Freizeitgartens: Wasser



Wasserspeicherung

Das Sammeln von Wasser ist heutzutage unverzichtbar. Das kann ein einfaches Fass sein, das an die Dachrinne angeschlossen wird, oder aber ein ausgeklügelter Tank, der das Wasser lange Zeit frisch hält.



Regengarten

Wenn genügend Platz vorhanden ist, können Sie einen Regengarten mit einem Wasserreservoir anlegen. Dabei werden Pflanzen und ein natürliches oder künstliches Bodenmedium verwendet, um das Regenwasser zurückzuhalten und die Versickerungszeit zu verlängern.



Nutzung von gesammeltem Wasser

Vermeiden Sie die Verwendung von Leitungs- oder Brunnenwasser zum Gießen von Pflanzen im Garten.

Bestandteile eines Freizeitgartens: Boden - die Grundlage Ihres Gartens



Bioabfall kompostieren

Um den Boden organisch zu pflegen, sollten Sie einen Kompostbehälter haben. Ein Kompostbehälter kann sogar auf einem Balkon aufgestellt werden (solche kleinen Größen sind bereits auf dem Markt erhältlich). Auf diese Weise nutzen Sie Ihre organischen Abfälle am effektivsten und können sich über gute Ernten freuen!



Keine Pestizide und Kunstdünger!

Chemische Produkte haben in einem Freizeitgarten nichts zu suchen. Sie zerstören den Boden.



Pflanzen Sie Klee!

Klee ist widerstandsfähiger gegen Dürreperioden als Gras. Außerdem düngt er den Boden. Er hat eine tiefgrüne Farbe und kann wunderbar gedeihen. Anstatt eines typischen Rasens sollten Sie Klee pflanzen!

Bestandteile eines Freizeitgartens: Ausstattung für Komfort und Sicherheit



Hochbeete

Um das Bücken beim Unkrautjäten zu vermeiden, sollten Sie Hochbeete anlegen.



Sichere Pfade

Die Wege sollten eben und nicht rutschig sein, damit auch Personen mit eingeschränkter Mobilität den Garten genießen können.



Gartenmöbel

Überdachte Sitzplätze ermöglichen es, den Garten auch bei Regen oder intensiven Sonnenschein zu genießen.

Bestandteile eines Freizeitgartens: Fauna - denn wir sind nicht allein



Insektenhäuser

Insekten, insbesondere Bienen, sind sehr wichtig für das Ökosystem. Aber auch Stechmücken spielen eine wichtige Rolle. Verwenden Sie deshalb keine Pestizide. Bieten Sie stattdessen den Insekten ein Zuhause. Wenn Sie Mückenstiche vermeiden wollen, pflanzen Sie Kräuter wie Lavendel.



Vögel

Ein Garten ohne singende Vögel ist kein Garten. Kümmern Sie sich im Winter um sie, indem Sie ihnen Futter bereitstellen.



Überwinternde Tiere

Denken Sie auch an überwinternde Tiere wie Igel. Lassen Sie einen Laubhaufen für den Winter liegen, vielleicht will dort jemand überwintern.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODUL 5** | **KAPITEL 4** | Mein Freizeitgarten

Für die Anlage eines Gartens ist keine Planung erforderlich.

- Richtig
- Falsch

Kapitelzusammenfassung

1

Sie haben die Schritte der Gartengestaltung kennengelernt.

2

Sie haben die Bestandteile des Freizeitgartens kennengelernt.

Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben dieses Kapitel erfolgreich abgeschlossen.

Zusammenfassung

1

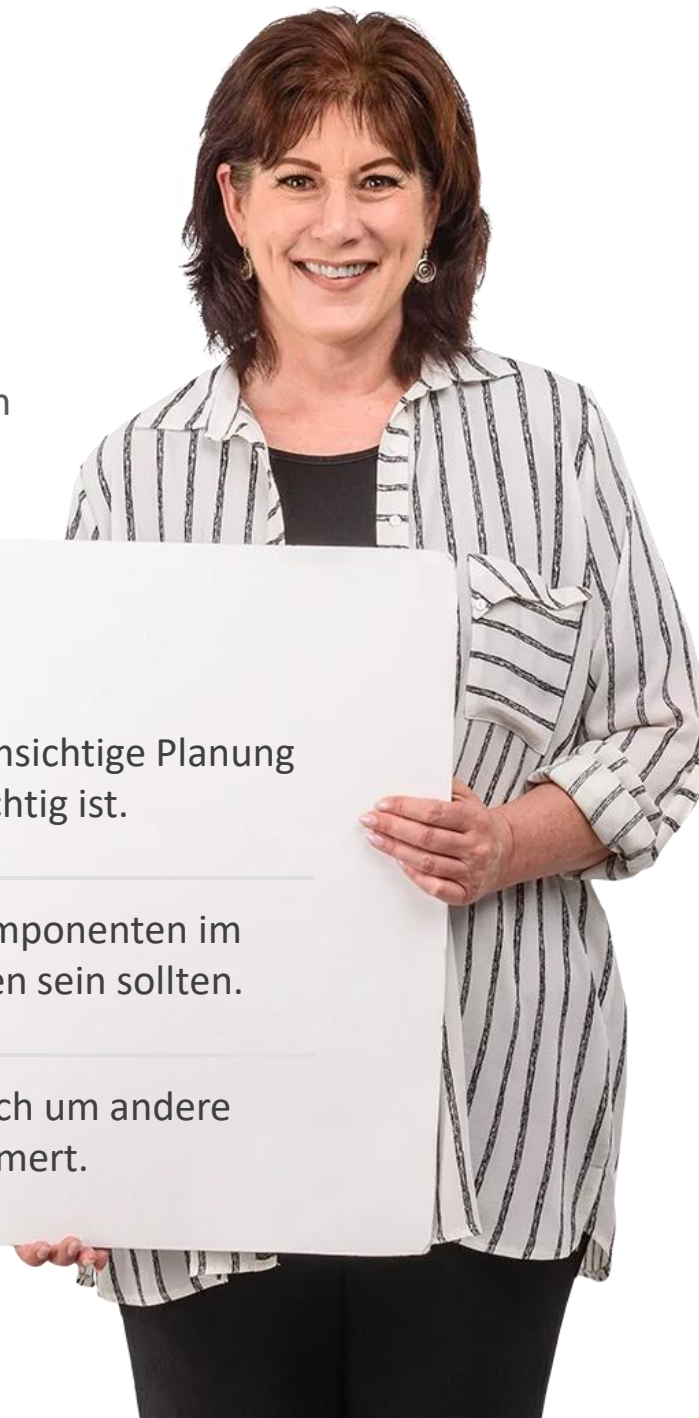
Sie wissen, dass die umsichtige Planung eines Gartens sehr wichtig ist.

2

Sie wissen, welche Komponenten im Freizeitgarten enthalten sein sollten.

3

Sie wissen, wie man sich um andere Gartenbewohner kümmert.



Was kommt als Nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Studienempfehlung folgen, indem Sie auf eine der unten stehenden Schaltflächen klicken:

[Restart](#)[Next](#)

Modulzusammenfassung

1

Sie haben etwas über die ökologische Behandlungsmethoden von den Anfängen bis zur heutigen Zeit gelernt.

2

Sie haben gelernt, dass der Klimawandel unaufhaltsam ist und dass wir uns an ihn anpassen müssen.

3

Sie haben gelernt, dass die globale Erwärmung sehr gefährlich ist und dass wir unsere Städte grüner und widerstandsfähiger gegen den Klimawandel machen müssen.

4

Sie haben sich über grüne Lösungen informiert, die den sozialen Zusammenhalt in unseren Nachbarschaften stärken.

5

Sie haben gelernt, dass unsere Gärten eine große Artenvielfalt aufweisen sollten und dass wir uns um Wasser und Boden kümmern müssen.

Modul abgeschlossen

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben dieses Modul erfolgreich abgeschlossen!

Zusammenfassung

1

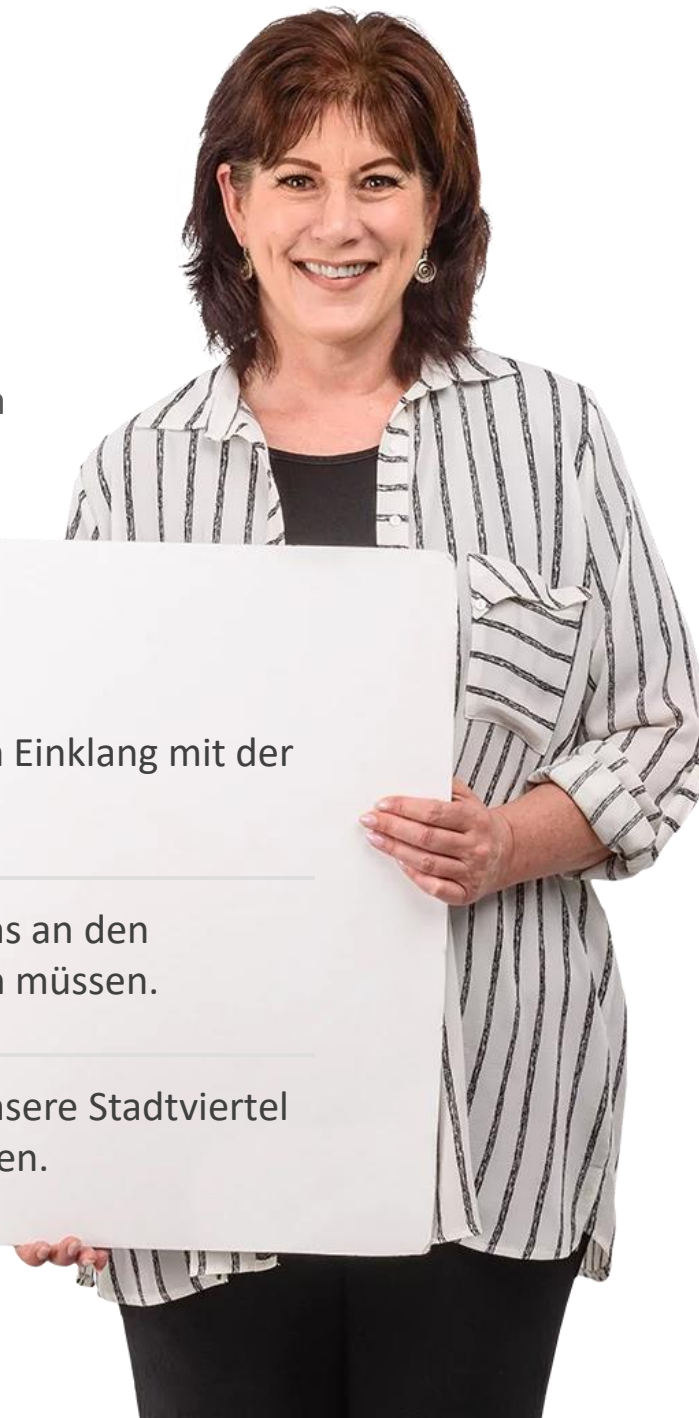
Sie wissen, dass wir im Einklang mit der Natur leben müssen.

2

Sie wissen, dass wir uns an den Klimawandel anpassen müssen.

3

Sie wissen, dass wir unsere Stadtviertel grüner gestalten müssen.



Was kommt als Nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Modul wiederholen oder unserer Studienempfehlung folgen, indem Sie auf eine der unten stehenden Schaltflächen klicken:

Wiederholen

Weiter

