

## **Public Health-Studie: Private Gärten wirken erholsamer als Wohnzimmer**

**(Wien, 12-04-2016) Dass private Grünräume generell von ihren Benutzern als sehr erholsam eingestuft werden, ist nicht überraschend. In der aktuellen Studie der MedUni Wien bewerteten die Befragten aber den Garten als signifikant erholsamer als ihre Wohnzimmer, Balkone oder Terrassen. Entscheidend ist dabei die Beziehung des Nutzers zum Garten, wie die Forschungsgruppe um die Gesundheitspsychologin Renate Cervinka vom Zentrum für Public Health der MedUni Wien belegen konnte. Publiziert wurde die Studie in der Fachzeitschrift Urban Forestry & Urban Greening.**

Die Erholungsforschung beschäftigt sich seit langem mit der gesundheitsfördernden Wirkung von Tätigkeiten in der Natur und im Grünen. Welche Faktoren für die Erholung im privaten Garten entscheidend sind, erhob die aktuelle Studie von Renate Cervinka, Markus Schwab, Regine Schönbauer, Isabella Hämmerle, Laura Pirgie & Jennifer Sudkamp vom Zentrum für Public Health der MedUni Wien.

An der Fragebogenstudie nahmen 811 Personen im Alter zwischen 16 und 82 Jahren teil. Sie beurteilten den Erholungswert ihrer privaten Wohnzimmer, Terrassen, Balkone und Gärten. Die Befragung ergab, dass der Garten als signifikant erholsamer erlebt wird als etwa Balkone oder Terrassen. Was den Garten so besonders erholsam macht, beschreibt Renate Cervinka so: „Unsere Befragung hat ergeben, dass der Erholungsfaktor umso höher ist, je mehr natürliche Elemente im Garten vorhanden sind“. Es kommt dabei also mehr auf die Bepflanzung als auf die Möblierung des Gartens an.

Der Studie zufolge gibt es keinen bemerkenswerten Unterschied bezüglich Geschlecht und Alter. Frauen schätzen den Aufenthalt im Garten ebenso wie Männer, und alte Menschen genauso wie junge. Eine Einschränkung konnte die Studie zutage bringen. „Der Grad der Erholung hängt wesentlich davon ab, wie sehr die Person fähig ist, abzuschalten“, so Cervinka. Nur wer die Belastungen seines Alltags im Garten loslassen kann, nutzt dessen Erholungspotenzial bestmöglich.

Der bedeutendste Faktor der Erholung ist aber die persönliche Beziehung zum Garten. Wer hier Freude erlebt und mit seinem Garten zufrieden ist und ihn schätzt, erlebt Resonanz und kann sich gut entspannen und erholen. „Wie bei jeder guten Beziehung kommt es also darauf an, dass der Garten den Bedürfnissen des Nutzers entspricht und sich Garten und Nutzer

gemeinsam weiter entwickeln“, so Cervinka. „Die Botschaft ist, dass man seinen Garten naturnah gestalten soll und vor allem aber, dass man Freude daran haben soll“.

Die Studie liefert Anregungen für Maßnahmen in den Bereichen Public Health, Green Care, Gartenpädagogik und Gartentherapie. Auch die Folgestudie ist bereits in Bearbeitung und soll die Erkenntnisse über die gesundheitsförderliche Wirkung privater Gärten vertiefen. Darüber hinaus befasst sie sich auch mit kommunalen Gärten, Schulgärten und therapeutischen Gärten.

## **Service:**

Der Volltext kann bis 29. 04. 2016 gratis bezogen werden, danach kostet er ca. 40 US-Dollar.  
<http://authors.elsevier.com/a/1Sh7l5m5d7Yxzv>. Cervinka, R., Schwab, M., Schönbauer, R., Hämmerle, I., Pirgie, L., & Sudkamp, J. (2016). My garden–my mate? Perceived restorativeness of private gardens and its predictors. *Urban Forestry & Urban Greening*, 16, 182-187.  
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1618866716000121>.  
[doi:10.1016/j.ufug.2016.01.013](https://doi.org/10.1016/j.ufug.2016.01.013)

## **Rückfragen bitte an:**

Mag. Johannes Angerer  
**Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit**  
Tel.: 01/ 40 160 11 501  
E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)  
Spitalgasse 23, 1090 Wien  
[www.meduniwien.ac.at/pr](http://www.meduniwien.ac.at/pr)

Mag. Thorsten Medwedeff  
**Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit**  
Tel.: 01/ 40 160 11 505  
E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)  
Spitalgasse 23, 1090 Wien  
[www.meduniwien.ac.at/pr](http://www.meduniwien.ac.at/pr)

## **Medizinische Universität Wien – Kurzprofil**

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit fast 7.500 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit ihren 27 Universitätskliniken und drei klinischen Instituten, 12 medizintheoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich.