



SCHWEIZERISCHE STUDIE: ALTERS- UND KLIMAGERECHTE GRÜNRÄUME

Gesund altern beginnt mit der Umgebung

Wenn wir über gesundes Altern sprechen, denken wir oft an Bewegung, Ernährung oder medizinische Versorgung. Doch auch unsere Umgebung beeinflusst, wie wir unseren Alltag gestalten. Gibt es sichere Wege? Sitzgelegenheiten zum Ausruhen? Orte für Begegnungen? Grünflächen, die zum Aufenthalt im Freien einladen? Gerade in Alters- und Pflegeheimen wird diese Frage besonders relevant. Die Gestaltung von Innen- und Aussenräumen kann dazu beitragen, dass Bewohnende sich bewegen, soziale Kontakte pflegen und möglichst selbstständig am Alltag teilnehmen können. Das interdisziplinäre Projekt «HealthyAge Environments» untersucht, wie alters- und klimagerechte Grünräume zu gesundheitsfördernden Lebensräumen beitragen können. Auf Basis von Recherchen, Interviews, Umfragen und Workshops wurden dafür praxisnahe Ansätze zur Gestaltung entwickelt.

Was sind «Healthy Ageing Environments»?

«Healthy Ageing Environments» sind Lebensräume, die gesundes und selbstbestimmtes Altern unterstützen. Dazu gehören sichere und gut zugängliche Wege, Sitzgelegenheiten, Bewegungsmöglichkeiten, soziale Treffpunkte und naturnahe Räume. Das Projekt «HealthyAge Environments» überträgt diesen Gedanken

konkret auf Alters- und Pflegeheime. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Grünräume gestaltet werden können, damit sie den Bedürfnissen der Menschen entsprechen und gleichzeitig einen Beitrag zu Klima und Biodiversität leisten. Denn die Umgebung kann Verhalten erleichtern oder erschweren. Ein attraktiver Spazierweg lädt eher zur Bewegung ein, eine Bank ermöglicht eine Pause und ein gut gestalteter Platz kann Begegnungen fördern. Gerade für ältere Menschen

können solche scheinbar kleinen Elemente entscheidend sein, um sich möglichst selbstständig und sicher im Alltag zu bewegen.

Wie können Grünräume gleichzeitig Menschen und Umwelt zugutekommen?

Natur spricht unsere Sinne an: Pflanzen, Düfte, Farben und Geräusche schaffen vielfältige Sinneserfahrungen

und können zur Lebensfreude beitragen. Grünräume bieten zudem Möglichkeiten, selbst aktiv zu werden, beispielsweise beim Pflanzen, Pflegen oder Ernten. Solche Möglichkeiten sind mehr als reine Beschäftigung.

Wenn ältere Menschen ihren Lebensraum mitgestalten können, kann dies Selbstwirksamkeit und Autonomie stärken. Sie erleben, dass sie weiterhin etwas bewirken und ihren Alltag aktiv mitprägen können. Ein Hochbeet kann zum gemeinsamen Gärtnern einladen, ein schattiger Sitzplatz schafft Raum für Erholung und Begegnung. Vertraute Pflanzen können Erinnerungen wecken und Gespräche über die eigene Lebensgeschichte anregen.

Auch für Menschen mit Demenz können gut gestaltete Grünräume wertvoll sein. Klar erkennbare Wege und geschützte Bereiche können Orientierung geben und selbstständige Aufenthalte im Freien ermöglichen. Gleichzeitig müssen mögliche Risiken wie Stürze oder Weglaufen mitgedacht werden. Zudem können Mitarbeitende von naturnahen Umgebungen profitieren. Begrünte Bereiche bieten Möglichkeiten zur Erholung und zum Rückzug.

An heißen Tagen spenden Bäume Schatten und können die Hitzebelastung reduzieren. Gleichzeitig fördern solche Räume Klima und Biodiversität: Naturnahe Bepflanzungen, Vogelhäuser und Insektenhotels schaffen Lebensräume für Tiere. Auch die Nutzung von Regenwasser kann Ressourcen schonen.



Was steht Alters- und Pflegeheimen bei der Umsetzung im Weg?

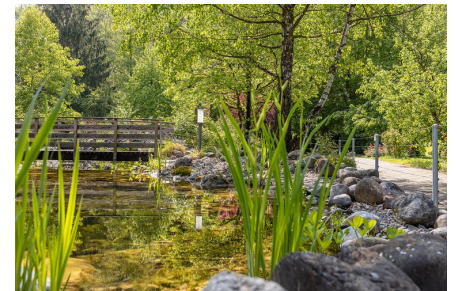
Das Interesse an mehr Begrünung ist gross. Gleichzeitig bestehen verschiedene Herausforderungen: Zeit und Personal für die Pflege von Grünräumen sind knapp. Hinzu kommen Investitions- und Unterhaltskosten, Sicherheitsfragen, bürokratische Vorgaben und teilweise fehlende planerische Unterstützung.

Die Ergebnisse des Projekts zeigen, wie wichtig die Zusammenarbeit verschiedener Bereiche für die Umsetzung ist. Pflege, Aktivierung, Hauswirtschaft und Leitung können gemeinsam mit Fachpersonen aus Planung, Gartenbau und weiteren Bereichen überlegen, was vor Ort möglich und sinnvoll ist. Dabei muss ein Grünraum nicht nur attraktiv, sondern auch alltagstauglich sein. Entscheidend ist, dass die Gestaltung zu den Bedürfnissen der Bewohnenden, zu den Möglichkeiten der Einrichtung und zu den räumlichen Gegebenheiten passt.

Muss ein Grünraum von Anfang an perfekt geplant sein?

Nein. Auch kleine Veränderungen können einen Unterschied machen: ein Hochbeet, grosse Pflanzgefässe, ein schattiger Sitzplatz oder ein Bereich, den Bewohnende selbst gestalten können. Besonders wichtig ist die Partizipation. Was wünschen sich die Bewohnenden? Wo möchten sie sitzen? Welche Pflanzen kennen sie aus ihrem früheren Leben? Und welche Aktivitäten würden sie gerne draussen machen? Wenn Menschen ihren

Lebensraum mitgestalten können, entsteht nicht nur ein Raum, der besser zu ihren Bedürfnissen passt. Partizipation kann auch das Gefühl stärken, selbst etwas bewirken zu können. Deshalb kann Begrünung Schritt für Schritt entstehen, auch mit einfachen und kostengünstigen Lösungen.



Was bedeutet das für die Praxis?

Ein Grünraum vor einem Alters- und Pflegeheim ist mehr als eine schöne Aussenanlage. Die Umgebung ist ein Teil der Gesundheitsförderung. Gut gestaltete Lebensräume können Bewegung, Begegnung und Selbstbestimmung unterstützen. Gleichzeitig können sie zur Klimaanpassung beitragen und Lebensräume für Pflanzen und Tiere schaffen. Es geht deshalb nicht darum, möglichst grosse oder perfekte Grünanlagen zu schaffen. Entscheidend ist, Räume zu gestalten, die Menschen gerne nutzen, die zu ihrem Alltag passen und ihnen Möglichkeiten geben, aktiv zu sein, anderen zu begegnen und Natur zu erleben.

Weiterführende Informationen:

[Ergebnisdokument «HealthyAge Environments»](#)

Bildrechte: ©Stiftung Solina

hopp-la