

Impuls Gesundheit

Tag der Landschaftsarchitektur 2026, „Mehr Freiraum für alle“
11. Juni 2026, Forum Bundeskunsthalle Bonn

Prof. Dr. Heike Köckler, Hochschule Bochum, Standort Gesundheitscampus

Regenbogenmodell



Quelle: Eigene Darstellung der HAGE e.V., 2020 nach Dahlgren & Whitehead

Community Health



Effekte von Grünräumen auf Gesundheit

Community Health

- bewegungsfördernd
- mehr Begegnungen
- weniger Übergewicht
- gut für die mentale Gesundheit
- weniger Herz-Kreislauferkrankungen
- positiv in Schwangerschaft (Geburtsgewicht)
- ...



Quellen

James P, Banay RF, Hart JE, Laden F. A Review of the Health Benefits of Greenness. Curr Epidemiol Rep. 2015 Jun;2(2):131-142. doi: 10.1007/s40471-015-0043-7. PMID: 26185745; PMCID: PMC4500194.

Rittel, K., Bredow, L., Wanka, E. R., Hokema, D., Schuppe, G. Wilke, T., Nowak, D. & Heiland, S. (2014): Grün, natürlich, gesund: Die Potenziale multifunktionaler städtischer Räume. Bonn - Bad Godesberg. BfN-Skripten 371, 56-60.

UComH: Urban Community Mental Health



<https://www.hochschule-bochum.de/forschung/urban-community-mental-health-ucomh/>

Friedenspark am Ehrenmal in Bo WAT



www.wat-bewegen-de, Zugriff vom 04.06.2026



<https://www.umgebungs-laerm-kartierung.nrw.de/>, Zugriff vom 04.06.2026

Bewegungsförderung im Park durch Stadtentwicklung unterstützt mit Krankenkassenfinanzierung

Friedenspark am Ehrenmal, Bo WAT



<https://www.wat-bewegen.de/erneuerung-der-parkanlage-am-ehrenmal/>

Zugriff vom 18.02.2024

PARKOUR

DO, 25. APRIL BIS FR, 26. APRIL
Jeden Freitag ab 12.01.24 bis voraussichtlich 26.04.24

Was erwartet Euch bei "Parkour"?

Laufen, Springen, Klettern & Balancieren...das Ganze möglichst koordiniert und stylisch.

Wer kann mitmachen?

Alle Kinder und Jugendliche im Alter von 5-14 Jahren. Die Kinder werden in Altersgruppen eingeteilt.

Wo ist der Treffpunkt?

Turnhalle Lutherstraße 14, 44866 Bochum

Wann läuft das Bewegungsangebot Parkour?

Wöchentlich, ab dem 11. August

Stadtnatur erfassen, schützen, entwickeln: Orientierungswerte und Kenngrößen für das öffentliche Grün

Naturschutzfachliche Begleitung der Umsetzung
des Masterplans Stadtnatur

Peter Blum, Christa Böhme, Christina Kühnau,
Markus Reinke und Luise Willen

BfN-Schriften
653
2023



Für die Gesamtstadt bzw. städtische Teilräume werden mit Blick auf die Gesundheitsfunktion des Grüns im Ergebnis der kriteriengestützten Bewertung und Filterung die folgenden merkmalsbezogenen Indikatoren ausgewählt:

- **Grünversorgung:** Versorgungsgrad der Einwohner*innen/Arbeitsplätze mit öffentlichen gesundheitswirksamen Grünflächen in der Gesamtstadt oder einer anderen definierten räumlichen Bezugsebene (in m^2/EW),
- **Erreichbarkeit von Grünflächen:** Anteil der Einwohner*-innen in fußläufiger Entfernung zu öffentlichen gesundheitswirksamen Grünflächen mit definierter Mindestgröße in der Gesamtstadt oder einer anderen definierten räumlichen Bezugsebene (in %),
- **Grünraumvernetzung/Konnektivität:** Durchgängigkeit von gesundheitswirksamen Grünflächen (in Höchstabstand zwischen zwei Grünflächen in m),
- **Ausstattung mit Straßenbäumen:** Anzahl von Bäumen pro km öffentlicher Straßenraum/pro öffentliche Stellplatzanlage in der Gesamtstadt oder einer anderen definierten räumlichen Bezugsebene (in Anzahl/km bzw. Anzahl pro Stellplatzanlage),
- **Ausstattung mit Begleitgrün an Straßen:** Flächenanteil der Grünausstattung im öffentlichen Straßenraum in der Gesamtstadt oder einer anderen definierten räumlichen Bezugsebene (in %),
- **Umweltgerechtigkeit:** Versorgungsgrad der Einwohner*innen mit öffentlichen Grünflächen in sozial benachteiligten/einfachen Wohnlagen im Vergleich zum gesamtstädtischen Durchschnitt (in m^2/EW).

3:30:300 als Ziel



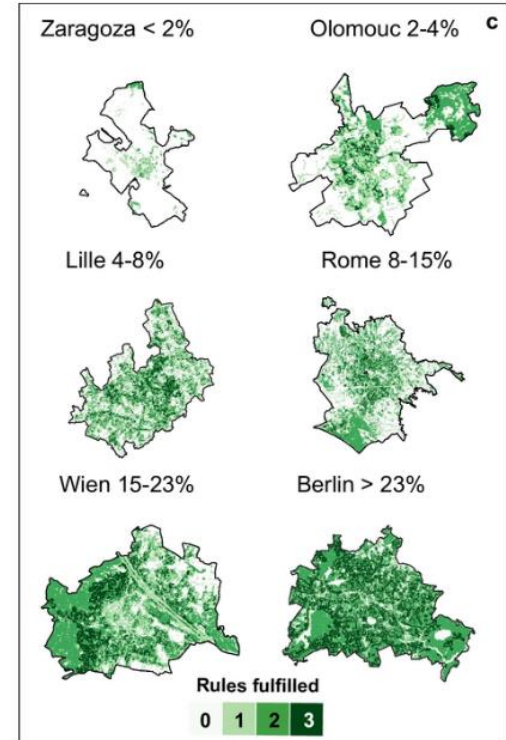
CC BY 4.0

Attribution 4.0 International

Deed

Visualization of the 3–30–300 rule for urban forestry. Source: UNECE (2022), reproduced with permission

Konijnendijk CC. Evidence-based guidelines for greener, healthier, more resilient neighbourhoods: Introducing the 3-30-300 rule. J For Res (Harbin). 2023;34(3):821-830. doi: 10.1007/s11676-022-01523-z. Epub 2022 Aug 26. PMID: 36042873; PMCID: PMC9415244., Zugriff vom 03.06.2025



Konijnendijk CC. Evidence-based guidelines for greener, healthier, more resilient neighbourhoods: Introducing the 3-30-300 rule. J For Res (Harbin). 2023;34(3):821-830. doi: 10.1007/s11676-022-01523-z. Epub 2022 Aug 26. PMID: 36042873; PMCID: PMC9415244.



städtische Grünräume Auch eine Frage der Qualität und Nutzungsform



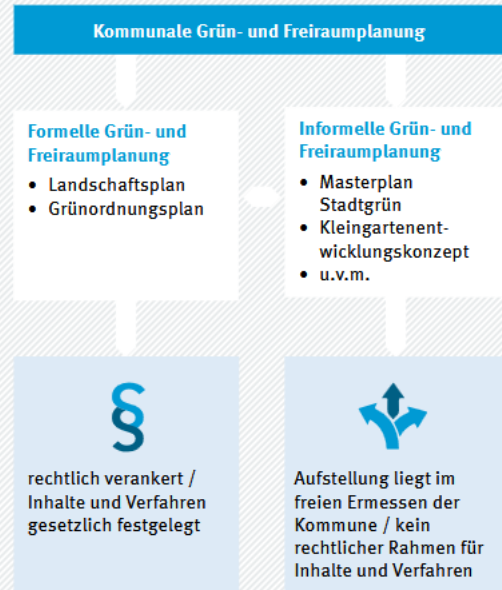
Gemeinsam planen für eine gesunde Stadt – Empfehlungen für die Praxis



Für Mensch & Umwelt

Umwelt
Bundesamt

Unterscheidung zwischen formeller und informeller Grün- und Freiraumplanung



Quelle: eigene Darstellung, 2022

Vielen Dank fürs Zuhören und die Einladung zum Weiterlesen

