

GESUNDHEIT

Wasser im öffentlichen Raum kann die Gesundheit schützen und fördern:



Das nasse Element sorgt durch **Verdunstung** für **Kühlung** an heißen Tagen und es verbessert die **Luftqualität**.

Wasser **animiert** zur **Bewegung**: vom Yoga am Gartenteich, Spazieren oder Joggen am Fluss entlang bis hin zum Schwimmen, Rudern, Segeln.

Es schafft Raum für **Begegnung** und **Austausch**: Man trifft sich am Wasser.

Wasser unterstützt die **Regeneration**: Einfach mal im Kopf wegtauchen aus dem Alltag. Kaum etwas beruhigt so sehr wie der Blick aufs Blaue.

Damit das Wasser seine **gesundheitsfördernden Wirkungen** entfalten kann, muss es

- vorhanden und wahrnehmbar sein,
- erreichbar sein – und zwar barrierefrei – sowie
- nutzbar sein (umsonst oder zu erschwinglichen Kosten).

Dafür ist das Mehrgenerationenquartier „Johanniskirchgärten“ ein gutes Beispiel.



Stadtgrün

Lebensraum für Mensch,
Pflanze & Tier

Aktivität

Stärkendes Stadtblau

Zum Thema Gewässer haben viele sehr positive Assoziationen. Das sollte man ausnutzen, um gesundheitsfördernde Orte zu gestalten.

Prof. Dr. Hendrik Baumeister,
Evangelische Hochschule RWL,
Inklusive Quartiersentwicklung

Harmonie

Ästhetik

Resilienz

Entspannung

Regeneration



Audiobeiträge: Scannen Sie den QR-Code oder besuchen Sie <http://audio.emscherplayer.de>

1 Die Bedeutung von Gewässern

2 Vitale Werte über Stadtblau