



## **Forskning om naturens helende egenskaber på mennesker.**

I Sverige, England, USA m.fl. har man de sidste 25 år forsket i naturens indflydelse og betydningen for menneskers sundhed og velbefindende.

Der ligger en stor sundhedsmæssige værdi i naturen og byernes grønne områder. Et stigende antal forskningsstudier, både danske og internationale, viser at ophold i grønne områder markant sænker menneskers stressniveau og giver bedre velbefindende uanset køn, alder og socioøkonomi. Naturen bidrager til, at mennesker bevarer og udvikler sundhed på trods af de stressfaktorer, vi udsættes for i hverdagen.

I følge den svenske professor Patrik Grahn er det dog ikke uden betydning hvilken natur type, det drejer sig om. På baggrund af en lang række undersøgelser har man kategoriseret 8 basis kvaliteter i naturen, som vi mennesker foretrækker og som tilfredstiller forskellige behov alt efter hvordan vi har det.








De 8 naturtyper er: Artsrig, Rumlig, Fredfyldt, Trygt, Åbent, Kulturhistorisk, Folkeligt og Vildt. Se definitioner på side 2.


De 8 naturtyper kan kombineres målrettet alt efter hvad man ønsker at opnå. De naturtyper, som egner sig bedst til fremme af sundhed, bedre velbefindende og nedbringe stress er en kombination af naturtyperne Artsrig, Tryg og Vild.

Ser man på den samlede bynatur i København er det primært parker, der præger billedet. Parker med natur, der kan karakteriseres af naturtyper som Åbent, Kulturhistorisk og Folkeligt, mens den mere artsrige og vilde natur ligger længere uden for byen i Utterslev Mose, Dyrehaven og Vestamager m.fl.

Christianias frie og vilde natur er en enestående perle i den københavnske bynatur. Naturen på voldene på Christiania opfylder nøjagtig de kvaliteter, som omfattende forskning anbefaler som havende en positiv sundhedsværdi for menneskers sundhed og trivsel, nemlig Artsrig, Tryk og Vild.

At tæmme og reducere naturen i og omkring Christiania til standarder, som eksisterer på Kastellet og resten af Christianshavns Vold ville være at handle mod anbefalet forskning og lokalområdets vilje.

<b>De 8 naturtyper</b>		<b>Oplevelsesværdier og karaktertræk</b>
Artsrig		Oplevelsen af liv i form af stor variation af planter og dyr Keywords: Varierede populationer af planter og dyr, righoldigt liv i form af planter og dyr
Fredfyldt		Oplevelsen af stilhed, ro, uforstyrrethed, velholdt, være ét med naturen Keywords: visuel og auditiv ro, intet affald, ingen forstyrrende personer
Åbent		Oplevelsen af robusthed og åbenhed, der inviterer til mange forskellige aktiviteter Keywords: tydelig afgrænset, udsigt, mulighed for pladskrævende aktiviteter, tilgængelighed
Folkeligt		Oplevelsen af festlig atmosfære, hvor man møder andre mennesker og service er tilgængelig i forskellige former Keywords: folkelig, underholdning, handicaphensyn, lys, mange faciliteter fx kiosk, restauranter, toiletter
Rumligt		Oplevelse af at komme ind i en anden verden, som er rummelig og fri. Oplevelse af helhed Keywords: kontrast til byen, helhed, beroligende, samhørighed, afgrænset, få eller ingen stier
Trygt		Oplevelsen af at være omgrænset og tryk, hvor man tør lade børn kan lege frit. Hvor man kan slappe af og være sig selv. Keywords: robust, afskærmet, sikkert, mange buske og træer, inviterer til leg, tillokkende for børn og voksne
Kulturhistorisk		Oplevelsen af kulturhistorie, der fascinerer og giver følelse af en svunden tid Keywords: kulturhistoriske spor, menneskelig påvirkning, ikke behov for andre brugere, underholdning eller aktivitet

Vildt		Oplevelsen af livskraftig og frit voksende vegetation Keywords: få andre brugere, ingen urbanitet, visuel og auditiv ro, naturens præmisser, utilgængelighed
-------	---	---

Kilde: Konceptmodel Nacadia, Skov og Landskab, LIFE

Læs mere om forskningsprojekterne:

[http://www.sl.life.ku.dk/upload/konceptmodellen\\_nacadia\\_final.pdf](http://www.sl.life.ku.dk/upload/konceptmodellen_nacadia_final.pdf)

<http://diss-epsilon.slu.se:8080/archive/00000864/01/UlrikaStigsdotter.pdf>