

# Natur und Nachhaltigkeit

## Kloster Gerode, eine Natur-Oase im Herzen Deutschlands

Klosters Gerode, mit 900 Jahren das älteste Benediktinerkloster im Eichsfeld, liegt eingebettet in der lieblichen Hügellandschaft zwischen Harz und Ohmgebirge am Rande der Gemeinde Sonnenstein und umfasst **vielfältige Naturräume, die zum Erhalt der Artenvielfalt in Flora und Fauna beitragen**. Von Ornithologen wurden allein bei einer halbstündigen Führung über das 10 ha große Klostergelände innerhalb der Klostermauern mit zum Teil naturbelassenen Räumen 56 verschiedene Vogelarten identifiziert.

Menschen aus ganz Deutschland, Europa und darüber hinaus wählen diesen Ort, um sich weiterzubilden, zu erholen, zu gesunden und die Stille, die Natur und die Umgebung zu genießen. Die **natürlich vorhandene Stille** – ohne Durchgangsverkehr, fast nur mit Naturgeräuschen – ist insbesondere durch den von einer alten Klostermauer vollständig umgebenen Park gegeben sowie durch die angrenzenden Felder und Wälder. Diese bilden ein **großes Potenzial für Ihre Erholung und Ihr Wohlbefinden** – eine Natur-Oase.

Die harmonische Atmosphäre von Ruhe, Natur und Kulturlandschaft bedeutet Urlaub und Regeneration für stressgeplagte Menschen und ist eine wertvolle Ressource mit Erholungspotenzial. Eine solche Ruhe ist heutzutage immer seltener zu finden und macht diese Region im grünen Herzen Deutschlands einzigartig. Diese gilt es zu beschützen und zu bewahren.

**Ökologischer Anbau** unserer vielfältigen Gemüsesorten, von Heil- und Wildkräutern beispielsweise im Heilpflanzengarten des Klosters, von Obstsorten und Beerensträuchern ist für uns daher eine Selbstverständlichkeit. Morgens geerntet, mittags frisch auf den Tisch – liebevoll und lecker zubereitet. Besonders erwähnenswert sind unsere drei **biozertifizierten Aronia-Plantagen** mit über 4000 Sträuchern, die Beeren werden handgepflückt und zu Muttersaft, Trockenbeeren, Tee, Marmelade, Kuchen und leckeren Nachspeisen verarbeitet.

**Naturräume fördern und schützen unsere Gesundheit**, das ist durch Studien vielfach belegt. Naturräume wie Wiesen, Wälder, Parkanlagen und Gewässer besitzen beispielweise ein erhebliches Potenzial, lufthygienische Probleme zu reduzieren, indem sie Schadstoffe aus der Umgebungsluft filtern. Besonders laubtragende Bäume sind in der Lage, Schadstoffe direkt aufzunehmen und umzuwandeln.

Studien weisen nach, dass ein Aufenthalt in natürlicher Umgebung **direkten Einfluss auf das Wohlbefinden, die körperliche, psychische und mentale Gesundheit und die sozio-kognitiven Fähigkeiten** hat, u. a.:

- Absenkung des Blutdruckes, des Cortisolspiegels und weiterer Stresshormone sowie eine verminderte Aktivität des sympathischen Nervensystems als Indikatoren für ein reduziertes Stressniveau
- Menschen mit höherem Grünanteil in der direkten Nachbarschaft leiden signifikant seltener an kardiovaskulären, muskuloskelettalen, psychischen, respiratorischen, neurologischen und intestinalen Krankheitsbildern sowie weiteren Erkrankungen wie Diabetes

- Steigerung von Konzentration und Aufmerksamkeit
- ein höheres Maß an Grün ist mit geringerem Auftreten von Angststörungen, geringerem Stresserleben und weniger depressiven Symptomen assoziiert
- eine wahrgenommene hohe Biodiversität geht mit einem gesteigerten mentalen Wohlbefinden einher

**Naturräume** gelten heutzutage aufgrund der vielfältigen gesundheitsschützenden und gesundheitsförderlichen Wirkungen als **wichtige Gesundheitsdeterminante und als wesentlicher Baustein der Daseinsvorsorge**. Der Schutz von Natur und Landschaft dient somit nicht nur dem Erhalt bestimmter Lebensräume, sondern auch der ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge des Menschen.

Der WWF – Organisation für Natur- und Artenschutz (World Wide Fund for Nature, eine der weltweit wichtigsten Umweltschutzorganisationen) ist davon überzeugt, dass der **Erhalt von biologischer Vielfalt, guter Wasser- und Bodenqualität sowie lebendigen Kulturlandschaften nur gemeinsam mit einer nachhaltigen und vielseitigen Landwirtschaft** gelingen wird. Deshalb setzt sich auch der WWF für die Transformation der Landwirtschaft hin zu umweltfreundlichen und zugleich lohnenden Produktionsmethoden ein, von denen die Landwirte auch leben können.

Eine intakte Umwelt, die Bewahrung der biologischen Vielfalt, wenig Ressourcenverbrauch und eine hohe Lebensqualität für die Menschen in der Gemeinde und für ihre Gäste sollte daher vorrangig bei allen kommunalen und privaten Maßnahmen berücksichtigt werden.

#### **Referenzen:**

- Classen, T. & Bunz, M.** (2018). Einfluss von Naturräumen auf die Gesundheit – Evidenzlage und Konsequenzen für Wissenschaft und Praxis. Bundesgesundheitsblatt, 61, 720-728.
- World Health Organization Regional Office for Europe (WHO Europe)** (2016) Urban green spaces and health – a review of evidence. WHO Europe, Copenhagen.
- De Keijzer, C., Gascon, M., Nieuwenhuijsen, M. J. & Dadvand, P.** (2016). Long-Term Green Space Exposure and Cognition Across the Life Course: A Systematic Review. *Current environmental health reports*, 3(4), 468–477.
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P. & St Leger, L.** (2006). Healthy nature healthy people: 'contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. *Health promotion international*, 21(1), 45–54.
- Hartig T, Evans GW, Jamner LD, **Davis DS, Gärling T** (2003) Tracking restoration in natural and urban field settings. *J Environ Psychol* 23:109–123.
- Maas J, Verheij RA, De Vries S, Spreeuwenberg P, Schellevis FG, Groenewegen PP** (2009) Morbidity is related to a green living environment. *J Epidemiol Community Health* 63:967–973.
- WWF Deutschland** (2019) Vielfalt auf den Acker! Ansätze für eine nachhaltigere Landwirtschaft in Deutschland.