Waldkindergärten:

Gibt es Effekte langfristiger Naturerfahrung auf die Gesundheit?

S. Schäffer*, T. Kistemann

Institut für Hygiene und Öffentliche Gesundheit, AG Medizinische Geographie und Public Health, Universität Bonn, Sigmund-Freud-Str. 25, D-53105 Bonn

*silvia.schaeffer@ukb.uni-bonn.de

universitätbonn — Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn

Institute for Hygiene and Public Health — ihph — Institut für Hygiene und Öffentliche Gesundheit

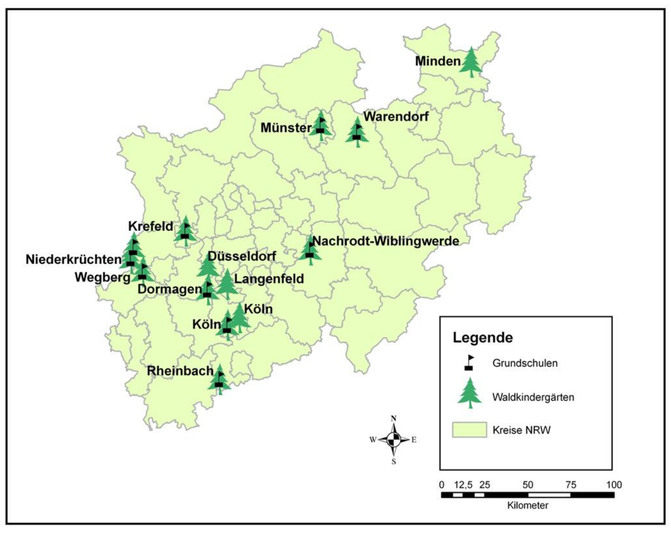
Zielsetzung

Ziel dieser Untersuchung ist es, mögliche Synergien zwischen Gesundheit und Naturerfahrung in Form von Langzeiteffekten bei Grundschülern, die einen Waldkindergarten besuchten und damit regelmäßigen Aufenthalt im Wald hatten, darzustellen.

Methoden

In zwölf nordrhein-westfälischen Waldkindergärten wurde je ein Tag hospitiert und qualitative Interviews mit den Leitungen geführt. Gesundheitsindikatoren wurden an Hand eines Motorik-Tests und einer Befragung zur gesundheitsbezogenen Lebensqualität bei rund 300 Grundschülern, die zum Teil einen Waldkindergarten, zum Teil einen Regelkindergarten (Kontrollgruppe) besucht hatten, erhoben. Mit einer kleineren Auswahl der Grundschüler (n=17) wurden zusätzlich qualitative Interviews geführt.

Der motorische Test für NRW erhebt mit acht Aufgaben die Dimensionen der Motorik (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit) sowie die Konstitution.



Multidimensionales Konstrukt, welches
- körperliche, emotionale, mentale, psychologische und soziale

Elemente des Wohlbefindens und der Funktsionsfähigkeit aus der Sicht des Kindes beschreibt

Karte 1: Waldkindergärten und Grundschulen, die an der Untersuchung teilgenommen haben (Kartographie: Silvia Schäffer und Christoph Höser, 2011)

Beispiele aus den qualitativen Interviews mit den Erzieherinnen

„Aber Gesundheit ist eben auch … ***Bewegung***. Bewegungsfreudigkeit, … Körper … Fitness. Und ich glaube einfach, unsere Kinder, wenn man das betrachtet. Wenn man sagt so, ihre Bewegungsabläufe sind viel gesünder, ja. Das ist mit Sicherheit so. Ob jetzt, wenn man die Gesundheit betrachtet, wirklich irgendwelche Erkrankungen an, an Schnupfen oder Magen-Darm oder so was. Das haben unsere Kinder auch, aber die ***Ansteckungsgefahr untereinander ist nicht so groß***."

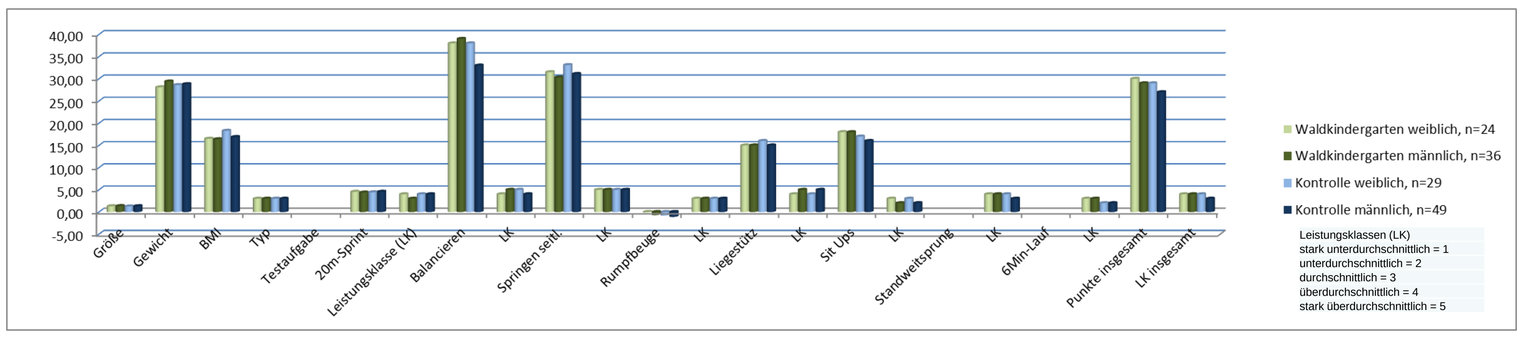
„Also eine ganz andere ***Körperspannung*** auch bekommen, dass die sich abfangen können und … vor allen Dingen, dass die einfach sich ganz anders durch den Wald bewegen dann."

„Absolut. Unbedingt, weil in so einer Umgebung wo sich Temperaturen unterscheiden, … lernt man natürlich ganz schnell auch so ein persönliches ***Wissen über seinen Körper***, … kennen. Wann ist mir kalt? Wann ist mir warm?"

„Also es ist einmal Wald. Natürlich die, die …, der Aufenthalt an der ***frischen Luft***.

Bewegungsdrang, den sie ja natürlich haben einfach ausleben können. Also das heißt, wenn ich mich vorher ausgelebt hab` kann ich mich besser konzentrieren. Kann Dinge aufnehmen."

„… eben auch so diese allgemeine ***Bewegungsfreiheit*** und die geringe ***Lärmbelästigung***."



Abbildungen 1 bis 6: Impressionen der Hospitationen in Waldkindergärten
Abbildungen 7 und 8: Beispiele für den Motorik-Test in den Grundschulen(6Min-Lauf, Balancieren)

Tabelle 1: Ergebnisse des Motorik-Tests

Ergebnisse

Der Motorik-Test zeigte weitgehend durchschnittliche **motorische Leistungen** in der gesamten Untersuchungsgruppe. Insbesondere Jungen scheinen jedoch diesbezüglich vom Besuch eines Waldkindergartens zu profitieren. (Die Auswertungen zur gesundheitsbezogenen Lebensqualität stehen noch aus). In den **qualitativen Interviews** zeigte die Untersuchungsgruppe eine größere Ausdrucksfähigkeit und ein weitreichenderes Wissen zu Gesundheit und Natur. Von Seiten der Leitungen der Waldkindergärten wurden als mögliche **Einflussfaktoren für die Gesundheit** u.a. eine geringere Lautstärke, Temperatur- und Bewegungs(an)reize genannt.

Literatur

Abraham, A. et al. (2010) Landscape and Well-being: A Scoping Study on the Health-promoting Impact of Outdoor Environments. International Journal of Public Health 55,1: 59-69.

Faber Taylor, A., Kuo, F. E. & Sullivan, W. C. (2001) Coping with ADD. The Surprising Connection to Green Play Settings. Environment and Behavior 33: 54-77.

Gesler, W. M.(1992) Therapeutic landscapes: Medical issues in light of the new cultural geography. Social Science & Medicine 34 (7), 735-746

Grahn, P. et al (1997) Ute På Dagis. Stad and Land 145

Miklitz, I (2004) Der Waldkindergarten: Dimensionen eines pädagogischen Ansatzes