

Zeitschrift: Tec21
Herausgeber: Schweizerischer Ingenieur- und Architektenverein
Band: 130 (2004)
Heft: 39: Pflanzen im Gebäude

Sonstiges

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

STANDPUNKT

Pflanze und Psyche

Menschen haben ein seltsam zwiespältiges Verhältnis zur Natur: Einerseits sind wir Teil der Natur und scheinen Natur zu brauchen und zu lieben. Andererseits existiert auch die Vorstellung eines dualistischen Nebeneinanders – hier der Mensch, dort die Natur. Dies führt dazu, dass wir die Natur in ihrer bedrohlichen Dynamik kontrollieren wollen. Viele fürchten, dass sich die Natur als Folge unserer Eingriffe in einer Weise ändern könnte, die unsere Existenz in Frage stellt. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, ob Pflanzen – als Stellvertreter oder Naturersatz – in Wohnungen, Büros, Eingangshallen und Fluren usw. einen Einfluss auf unser psychisches Wohlergehen haben. Gibt es wissenschaftlich gesicherte Hinweise auf eine positive Wirkung der Innenraumbegrünung oder steckt lediglich ideologisch gefärbtes Wunschenken dahinter?

In der Wissenschaft wird die so genannte Biophilie-Hypothese seit etwa vierzig Jahren diskutiert. Sie besagt, dass den Menschen eine angeborene, evolutionsbedingte Tendenz innewohnt, sich mit Pflanzen und Tieren zu assoziieren. Menschliche Evolution spielte sich während Millionen von Jahren in natürlichen Umgebungen ab, unsere psychischen Funktionen entwickelten sich in dieser Umwelt und passten sich ihr optimal an. Aus diesem Grund, so die These, suchen wir die Verbindung zur Natur. Im Einklang mit dieser These stehen natürlich die hohen Ausgaben für Ferien und Erholung in der Natur, für die Begrünung von Städten und Innenräumen, dennoch sind dies informelle Belege. Stärker zu gewichten sind die Untersuchungen, bei denen Menschen nach Aufhalten in der Wildnis oder in Parks von Stressreduktion berichten. Doch ist es die Wirkung der Naturerfahrung oder lediglich des Kontrasts zur gewohnten Umgebung? Weitere Studien vermochten Klarheit zu schaffen: Wer sich vierzig Minuten in einer natürlichen Umgebung aufgehalten hatte, schnitt bei kognitiven Tests besser ab als die Vergleichsgruppen aus städtischen Gebieten.

Patienten nach einer Gallenblasenoperation wurden per Zufall in Zimmer mit Aussicht ins Grüne bzw. mit Aussicht auf eine Gebäudewand gelegt. Wer ins Grüne schaute, brauchte weniger Schmerzmittel, hatte weniger Komplikationen und wurde früher entlassen. Oder war gar nicht das Grün, sondern die Ablenkung durch die dauernden leichten Bewegungen der Bäume Ursache für den günstigeren Genesungsverlauf? Hätte ein Ausblick auf eine belebte urbane Szene dieselbe Wirkung? Wir wissen es (noch) nicht.

In verschiedenen Untersuchungen wurde die Wirkung von Innenraumbegrünung auch ganz direkt untersucht: Pflanzen beeinflussen die Gesundheit, etwa durch die Absorption von Luftschadstoffen oder durch die Befeuchtung der Raumluft. Begrünte Arbeitsräume gelten als attraktiver, steigern das subjektive Wohlergehen und senken das Stressempfinden. Dieselbe Tendenz zeigen auch objektive Symptome wie Blutdruck. Pflanzen steigern auch Konzentration und Produktivität. Ist nun eine angeborene Biophilie vorhanden oder sind eher kulturelle Prägung und Lernprozesse entscheidend? Die Biophiliefrage ist noch nicht ausreichend untersucht, um eine Antwort zu geben.

Heinz Gutscher, Prof., Psychologisches Institut der Universität Zürich, Abteilung Sozialpsychologie
gutscher@sozpsy.unizh.ch

UMWELT

Ein Netz von Schutzgebieten gründen

Pro Natura Schweiz setzt sich für einen zweiten Nationalpark und zusammenhängende Schutzgebiete in der Schweiz ein. In verschiedenen Regionen werden bereits Machbarkeitsstudien und Projektabklärungen durchgeführt. Die Ausstellung «Die grossen Naturräume in der Schweiz» im Pro-Natura-Zentrum in Yverdon-les-Bains (bis 31. Oktober) ermöglicht eine künstlerische und humoristische Annäherung an das Thema.



Nationalpark der etwas spezielleren Art: «Une excursion au Parc National des Gâteaux», Plonk & Replonk (Bild: Pro Natura)

(pd/km) Eine Million Franken für die erste Region, die einen neuen Nationalpark realisiert: Pro Natura treibt die Vision von grossen, zusammenhängenden Schutzgebieten kräftig voran. Im Jahr 2000 lud die Organisation alle Gemeinden ein, die Gründung eines neuen Nationalparks zu prüfen. Das Echo war gross. Inzwischen sind laut Pro Natura in fünf Regionen Machbarkeitsstudien im Gang, und in weiteren über dreissig Regionen laufen Abklärungen für die Errichtung von Schutzgebieten. Ausserdem ist der Bundesrat – gegen seinen Willen – von den eidgenössischen Räten beauftragt worden, eine Teilrevision des Natur- und Heimatschutzgesetzes vorzubereiten, um die Gründung neuer Schutzgebiete zu regeln.

Chance für Mensch und Natur

Wozu braucht die Schweiz weitere Naturschutzgebiete? Hauptziel des bestehenden Nationalparks ist der Erhalt eines Wildnisgebietes für spätere Generationen, und er dient Forschungs- und Bildungszwecken. Neuere Schutzgebieten

typen berücksichtigen auch den Erholungswert für den Menschen und tragen zur Erhaltung der Traditionen in Land- und Forstwirtschaft bei. Damit passen sie in Entwicklungskonzepte, die mit sanftem Tourismus in wirtschaftlich schwachen, aber landschaftlich interessanten Regionen eine Einkommensquelle für die lokale Bevölkerung schaffen wollen. Dass die einzelnen Schutzgebiete untereinander verbunden sind, ist vor allem für die grossen Wildtiere wichtig, die weitläufige Lebensräume benötigen.

Die Ausstellung nimmt das Thema Naturräume auf in den Fotos von Ulrich Ackermann sowie Daniel und Stella Felder. Zu sehen sind ausserdem Bilder der Gewinner des Fotowettbewerbs, den Pro Natura im Rahmen ihrer aktuellen Kampagne ausgeschrieben hatte. Besondere Ansichten von Nachhaltigkeit schliesslich kreieren die Westschweizer Humoristen Plonk & Replonk (siehe Bild).

Pro-Natura-Zentrum Champ-Pittet, Yverdon-les-Bains, 024 425 03 72, Di-So 10-17.30h, www.pronatura.ch