



OST
Ostschweizer
Fachhochschule

Mit Naherholungstypen Alltagslandschaften für Erholung aufwerten

Fachtagung

Wege zur Erholung – Direkt vor der Haustür

Prof. Ladina Koeppl

19.06.2024

ABLR | ILF Institut für Landschaft und Freiraum | Landschaftsentwicklung, Schwammstadt + GIS

Zur Person | Kontakt

Prof. Ladina Koeppel

Landschaftsarchitektin BSLA/REG A

Dipl.- Ing. Landschafts- und Freiraumplanerin Leibnitz Universität Hannover

2006-2017	Freiraumplanung Grün Stadt Zürich
2017-2018	Stadtplanungsamt Bern
2019- 2021	Stadtentwicklung Schlieren
Seit Aug 2021	Professorin für Landschaftsentwicklung und -planung am ILF der Fachhochschule OST



ladina.koeppel@ost.ch
[Ladina Koeppel | LinkedIn](#)



- Vorstand BSLA
- Plenarmitglied FoLAP Forum Alpen, Landschaft und Pärke
- Vertretung ILF im Kompetenzzentrum ländliche Entwicklung Ostschweiz, KLEO

ilf INSTITUT FÜR
LANDSCHAFT UND FREIRAUM

OST
Ostschweizer
Fachhochschule

Agenda

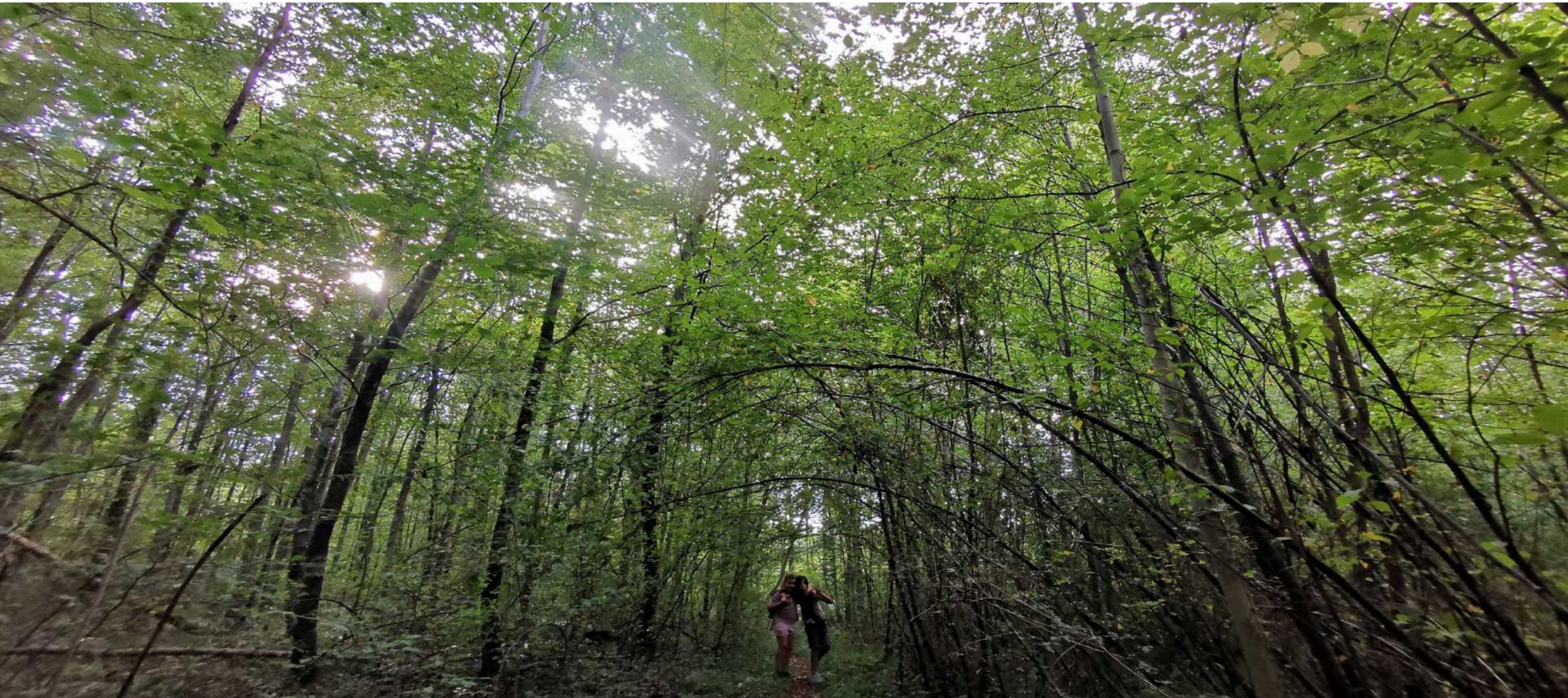
Erholung + Biophilia

Wie nahe ist Nächsterholung?

Naherholungstypen

Typische Landschaften des Alltags

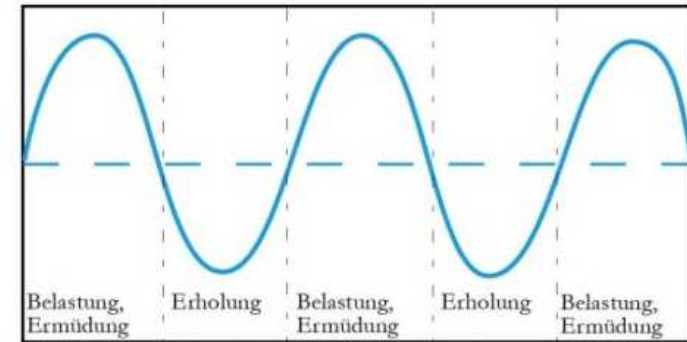
Erholung + Biophilia



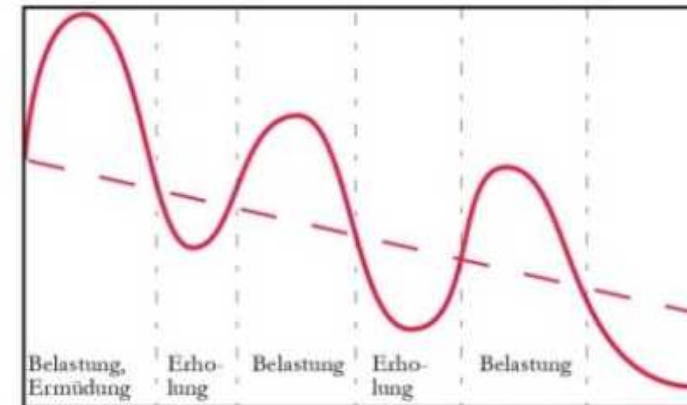
Erholung

Erholung als die «Wiedererlangung der durch Beanspruchung verloren gegangenen physischen und psychischen Leistungsfähigkeit»

Agricola 1989



Gleichbleibende Leistungsfähigkeit bei ausgeglichenem Wechsel von Belastung und Erholung



Abnehmende Leistungsfähigkeit bei unzureichender Erholung

Erholung

Erholung dient der Wiederherstellung physischer und psychischer Kräfte

Insbesondere Erholung in Natur und Landschaft!

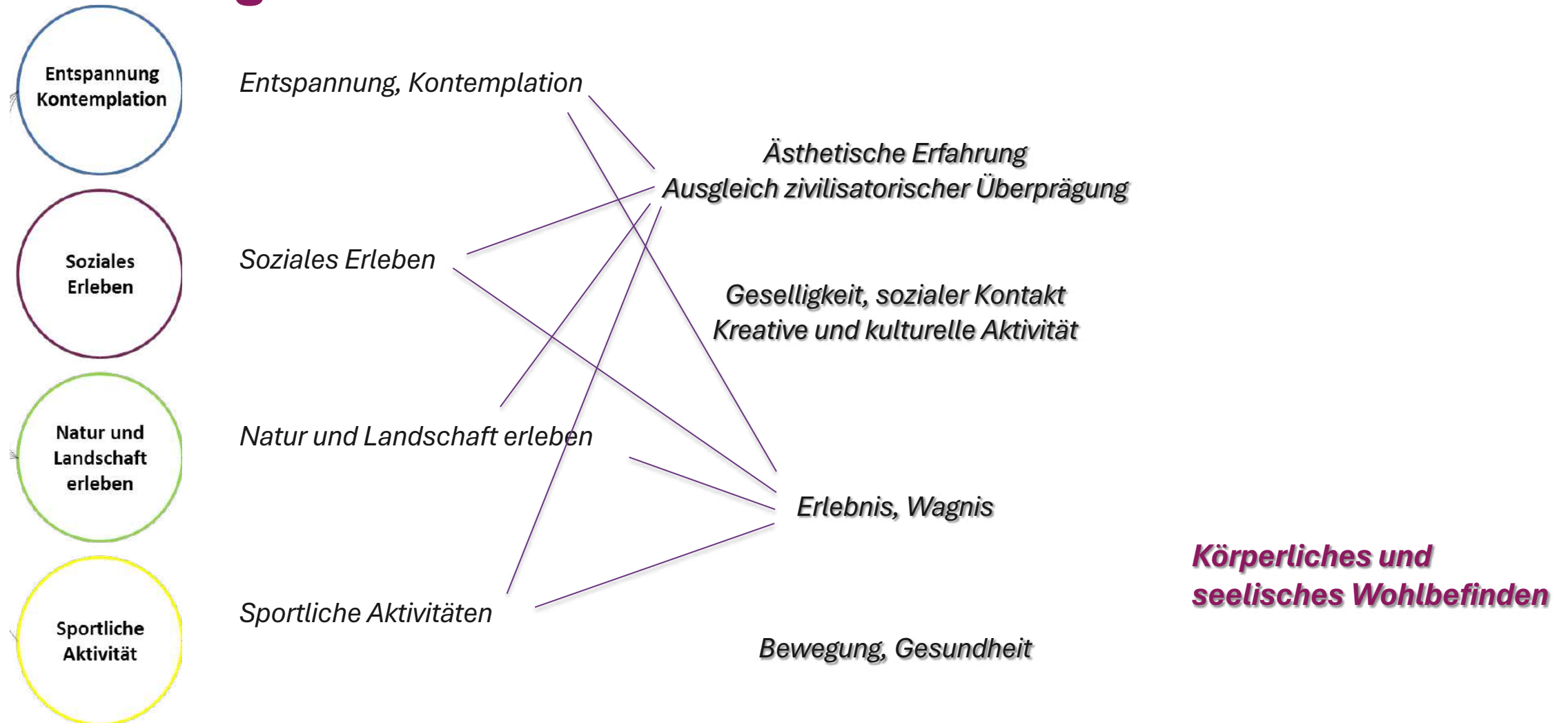


Charlie Chaplin, Modern Times



Mittelerde, Herr der Ringe

Erholung: Motive und Bedürfnisse



Erholung: Aktivitäten (Beispiele)

Entspannung
Kontemplation

Spazieren, Wandern, Hund ausführen ..

Natur beobachten, Aussicht geniessen ...

Soziales
Erleben

Spielen, Lagern (Entspannen, Ausruhen, Picknick, Grillieren)

Natur und
Landschaft
erleben

Natur beobachten, Aussicht geniessen ...

Schwimmen, Baden ...

Sportliche
Aktivität

Joggen, Laufen, Walken, Skifahren ...

Velofahren (Downhill, Bike, Radwandern ...)

Reiten, Golf, ...


(Autorundfahrten, Motorrad ..)



Zusammenhang zwischen Gesundheit, Erholung und Landschaft

- Wird eine als angenehm empfundene Landschaft betrachtet, werden Stress und negative Gefühle / Gedanken durch positive Gefühle wie Interesse, Freundlichkeit und Ruhe ersetzt (Hartig, 1996)
- «Green Exercise» trägt dazu bei, sich von Stress und Problemen zu erholen, diesem vorzubeugen und konzentrierter zu denken. Drei Stufen von 'green exercises':
 - 1) Natur sehen
 - 2) sich in Natur aufhalten und
 - 3) aktiv sein / mit der Natur involviert sein

Pretty et al., 2006
- Wirkung von Landschaft– sogar nur von Landschaftsbildern auf den Genesungsprozess von Patienten im Spital nachgewiesen *Umweltpsychologe Roger Ulrich, 2002: „Health benefits of gardens in hospitals“*



Biophilie ist die angeborene menschliche Neigung, Verbindungen zur Natur und anderen Lebensformen zu suchen. Dieses Konzept legt nahe, dass Menschen einen angeborenen Wunsch haben, nahe an der Natur und anderen lebenden Organismen zu sein und dass diese Verbindung für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit unerlässlich ist.

Biophilie kann sich auf verschiedene Weisen manifestieren, wie zum Beispiel in einer Vorliebe für natürliche Landschaften, dem Wunsch, sich um Pflanzen und Tiere zu kümmern oder einem Gefühl von Ruhe und Regeneration in natürlichen Umgebungen.

Sinngemäss nach Edward O. Wilson

**“Nature holds the key to our aesthetic, intellectual, cognitive and even spiritual satisfaction.”
— E.O. Wilson**

Grün tut gut!

Agenda

Erholung + Biophilia

Wie nahe ist Nächsterholung?

Naherholungstypen

Typische Landschaften des Alltags

Wie nahe ist Nächsterholung?

	Dauer	Erreichbarkeit	... zu Fuss	... Velo	... MIV/ÖV
Nächsterholung	< 2 h	15'	< 1 km	< 3 km	< 10 min.
Naherholung	2 h – 5 h	30'	< 2 km	< 8 km	< 20 min.
Tagestourismus	> ½ Tag				
Kurzzeittourismus	1-3 Übernachtungen				
Ferientourismus	> 3 Übernachtungen				

Nächsterholung

< 2 h

15'

< 1 km

< 3 km

< 10 min.



Naherholung

2 h – 5 h

30'

< 2 km

< 8 km

< 20 min.



Tagestourismus

> ½ Tag



Kurzzeittourismus	1-3 Übernachtungen
Ferientourismus	> 3 Übernachtungen



Agenda

Erholung + Biophilia

Wie nahe ist Nächsterholung?

Naherholungstypen

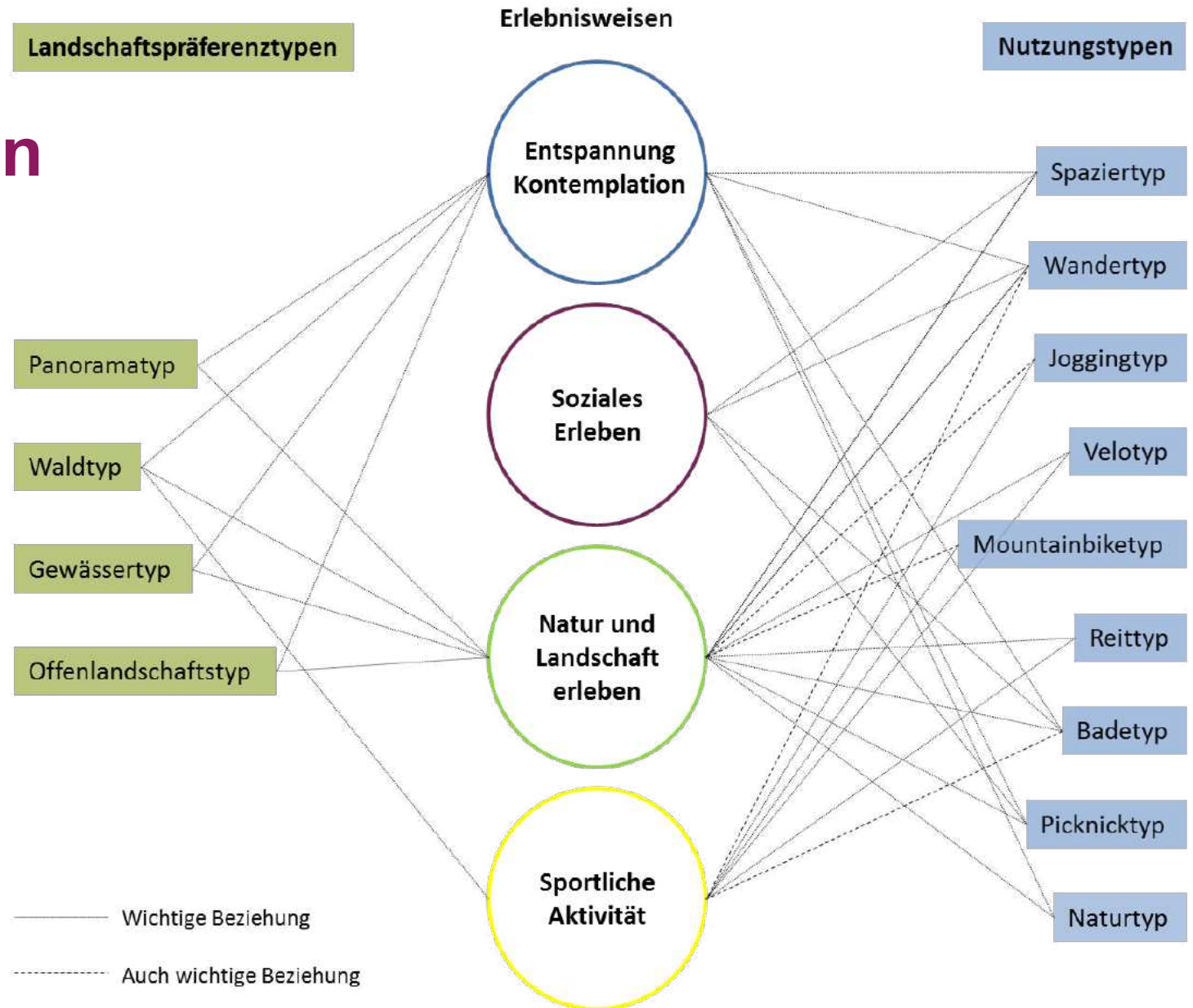
Typische Landschaften des Alltags

Leitfaden Naherholungstypen



Ketterer Bonnelame, L., Siegrist, D. (2018). Naherholungstypen. HSR Hochschule für Technik Rapperswil, Nr. 16. Rapperswil.

13 Naherholungstypen



Quelle:

[Ketterer Bonnelame, L., Siegrist, D. \(2018\). Naherholungstypen. HSR Hochschule für Technik Rapperswil, Nr. 16. Rapperswil.](#)

13 Naherholungstypen

4 Landschaftspräferenzen



Panoramatyp



Waldtyp



Gewässertyp



Offenlandschaftstyp

Quelle: [Ketterer Bonnelame, L., Siegrist, D. \(2018\). Naherholungstypen. HSR Hochschule für Technik Rapperswil, Nr. 16. Rapperswil.](#)

13 Naherholungstypen

Gewässertyp



Charakterisierung

- Spazieren, Wandern, Joggen, Velo fahren oder E-Biken
- Vor allem bei schönem Wetter im Gebiet

Ansprüche

Landschaft

- Gewässer

Infrastruktur

- Sitzgelegenheiten
- Feuerstellen, Picknickplätze und Spielplätze
- Laufstrecken, Walking Trails und Vita Parcours
- Toiletten

Wege

- Breite Schotterwege
- Schmale Trampelpfade







13 Naherholungstypen

9 Nutzungstypen



Spaziertyp



Wandertyp



Joggingtyp



Velotyp



Mountainbiketyp



Reittyp



Badetyp



Picknicktyp



Naturtyp

Quelle: [Ketterer Bonnelame, L., Siegrist, D. \(2018\). Naherholungstypen. HSR Hochschule für Technik Rapperswil, Nr. 16. Rapperswil.](#)

Gemeinsame Ansprüche Spaziertyp und Wandertyp



Landschaft

- Wald und Waldränder
- Gewässer

Infrastruktur

- Sitzgelegenheiten
- Feuerstellen, Picknickplätze und Spielplätze

Wege

- Breite Schotterwege (Spaziertyp)
- Schmale Trampelpfade (Wandertyp)



Zusätzliche Ansprüche

Landschaft

- Schöne Aussicht
- Moor- und Riedflächen

Infrastruktur

- Toiletten

Spaziertyp und Wandertyp im Vergleich

Spaziertyp



Charakterisierung

- Spazieren
- Täglich ein- bis zweimal im Gebiet, vor allem zu zweit und ganzjährig
- Sucht Landschaft häufig Jahreszeit-abhängig aus: im Winter in allen Landschaften, im Sommer im kühlen Wald
- Alle Altersklassen sind vertreten, überwiegend Frauen
- Hundehalter, Eltern mit Kinderwagen und Senioren

Wandertyp



Charakterisierung

- kürzere und längere Wanderungen über Naherholungsgebiet hinaus
- vor allem im Sommer unterwegs
- häufig zu zweit
- >1h Anreise und >2h im Naherholungsgebiet
- Alle Altersklassen sind vertreten, überwiegend Frauen
- Anreise häufig mit dem Auto und etwas weniger oft mit dem ÖV

Agenda

Erholung + Biophilia

Wie nahe ist Nächsterholung?

Naherholungstypen

Typische Landschaften des Alltags

Erholungseignung: Analyse



+ Massnahmen (?!)



Wieso fahren die Menschen in die Berge?

Naherholung/Tagestoursimus

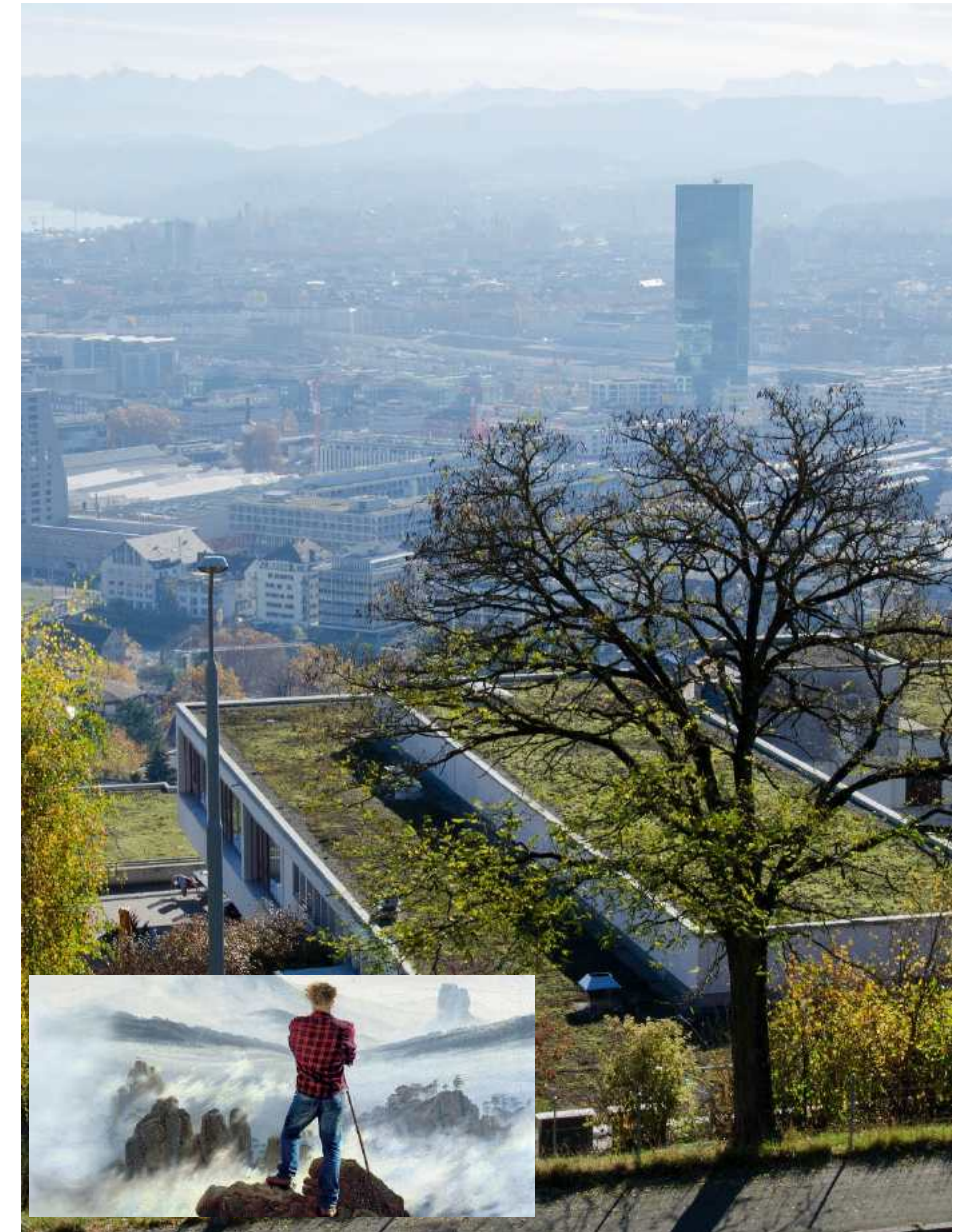
- **Faszination**
- **Weit-weg-sein**
- **Weite**
- **Kompatibilität**

Ergebnisse der Befragung Wyss, 2023: Psychologie der Berge (unveröff.)

Faszination



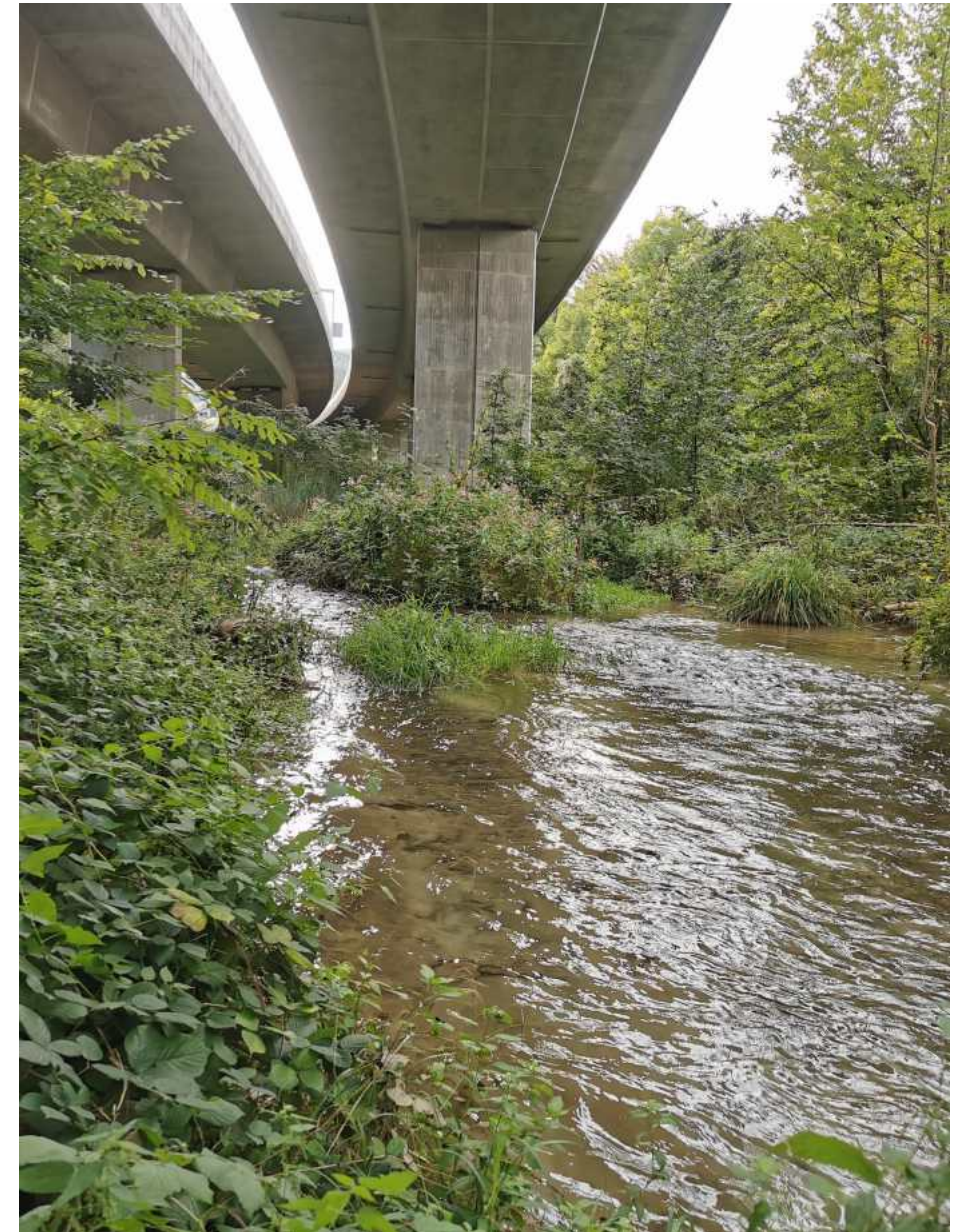
Foto: Bettina Wyss



Weit-weg-sein



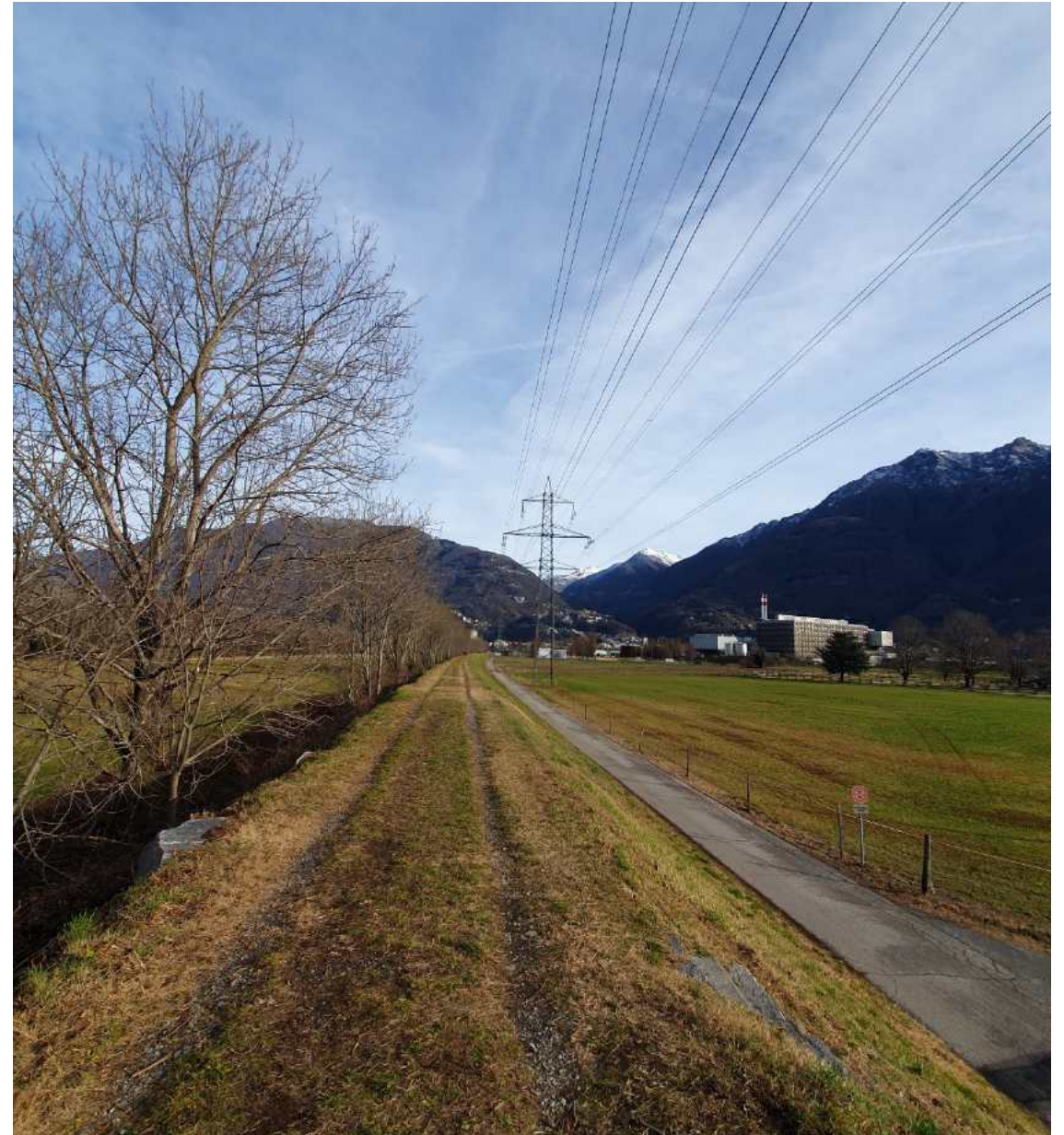
Foto: Bettina Wyss



Weite



Foto: Bettina Wyss



Kompatibilität



Fotos: Bettina Wyss

Reizüberflutung und Gesundheit

- Tranquility – Klanglandschaft
- Lichtverschmutzung - Dunkelheit



Auszug aus der Ausstellung Masterplan Tranquility Toggenburg, interdisziplin. Modul Landschaftsentwicklung 3, FS24

Nächsterholung: Landschaftsqualität im Alltäglichen und Vertrauten finden

- Freiräume fit machen für Zukunft.



© Grün Stadt Zürich, 2014

Nächsterholung:

Landschaftsqualität im Alltäglichen und Vertrauten finden

- Landwirtschaftsflächen und Wälder
- Erholungsnutzung auf Linien und Punkten, also Wegen und Aufenthaltsbereichen



Aber bitte mit Aussicht !

Danke!

Quellenhinweis: Wenn nicht anders gekennzeichnet, sind die verwendeten Fotos die «Lieblingslandschaften» und Alltagslandschaften der Studierenden Landschaft 1, FS24 (und eigene Bilder)