



**Was hast du denn??**

**Ich glaube, ich habe Homo Sapiens**

**Macht nix, habe ich auch mal gehabt, das geht von alleine wieder vorbei!**

# Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit durch nachhaltiges Verhalten, Naturbezug, und Green Care

**Renate Cervinka**

Mitarbeit: Markus Spletzer Schwab

[renate.cervinka@boep.or.at](mailto:renate.cervinka@boep.or.at)

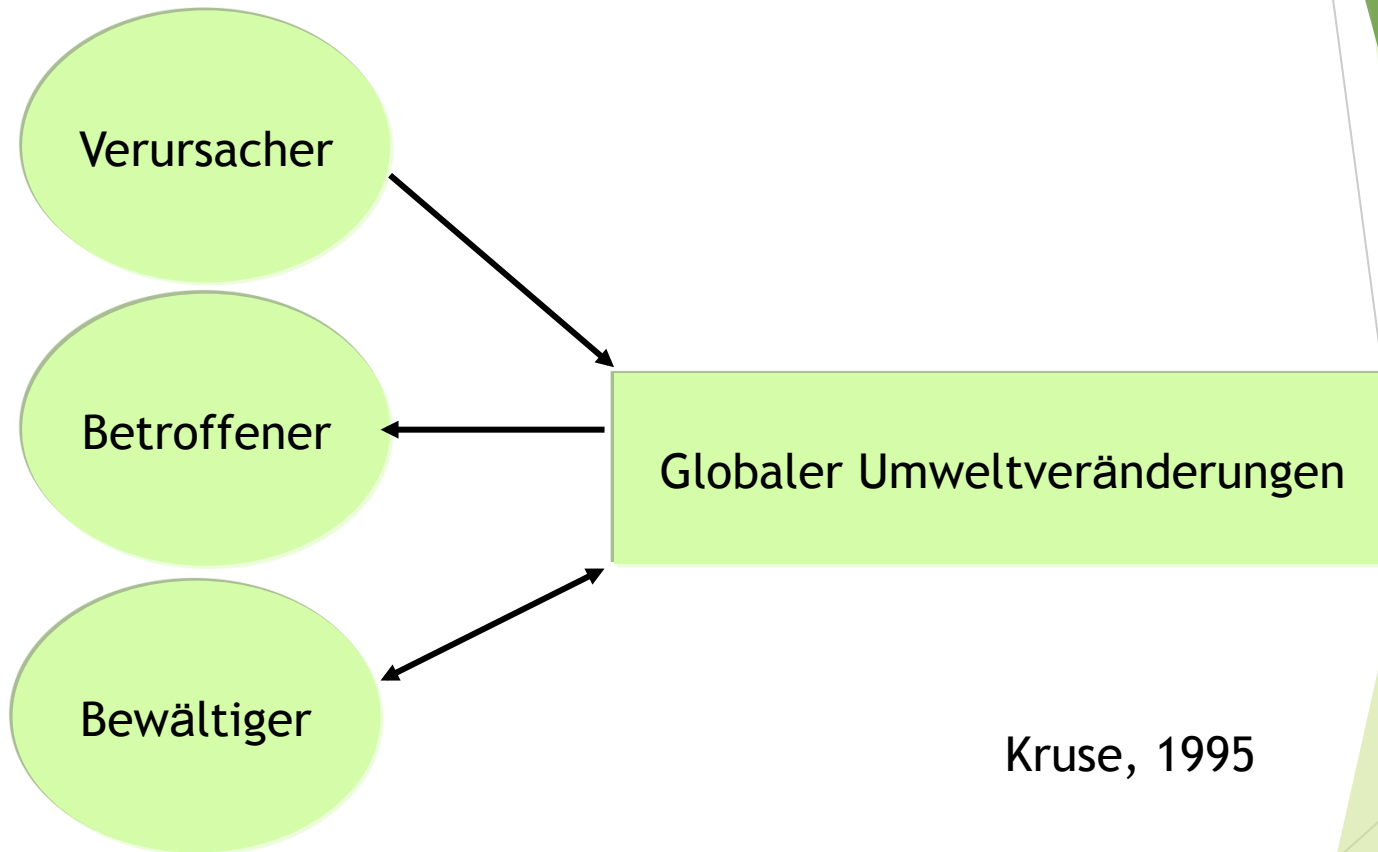
26. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz  
Des Fonds Gesundes Österreich, 11. & 12. Juni 2024, Villach

# Umwelt-Gesundheits-Psychologie

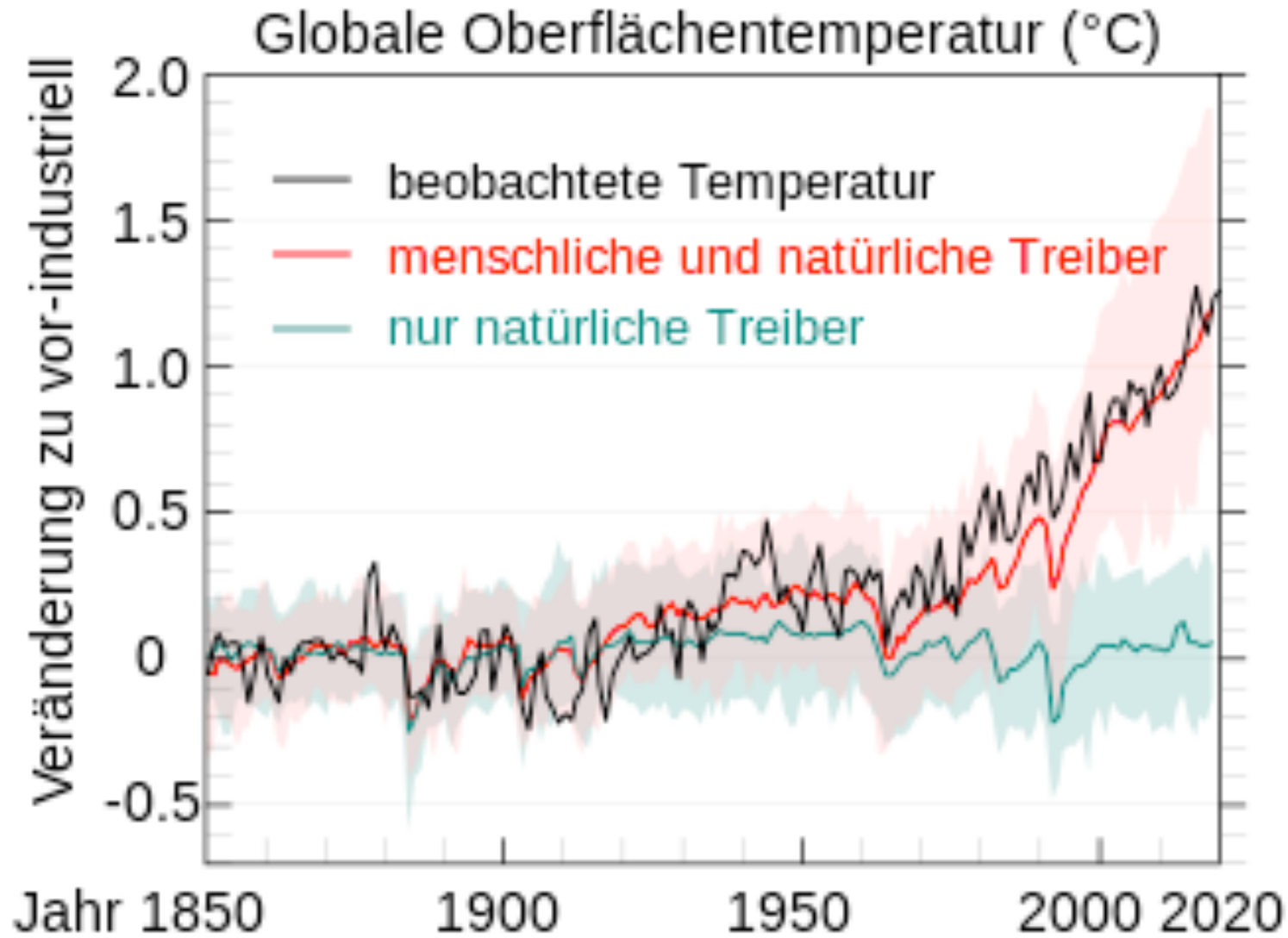
- ▶ Die **Gesundheitspsychologie** beschäftigt sich mit der Erhaltung der Gesundheit, mit der Erforschung und Entwicklung gesundheitsfördernder Maßnahmen, dem **Gesundheitsverhalten** und der Prävention.
- ▶ Die **Umweltpsychologie** befasst sich mit Mensch-Umwelt-Wechselwirkungen, den Einflüssen der Umwelt auf den Menschen und dem Verhalten und den Handlungen des Menschen gegenüber der Umwelt. Die Umwelt wirkt sich auf das Erleben, Verhalten und die Gesundheit des Menschen aus....

Wikipedia

- ▶ Umwelt-Gesundheits-Psychologie ist im Überlappungsbereich zwischen den beiden Schwerpunkten angesiedelt.

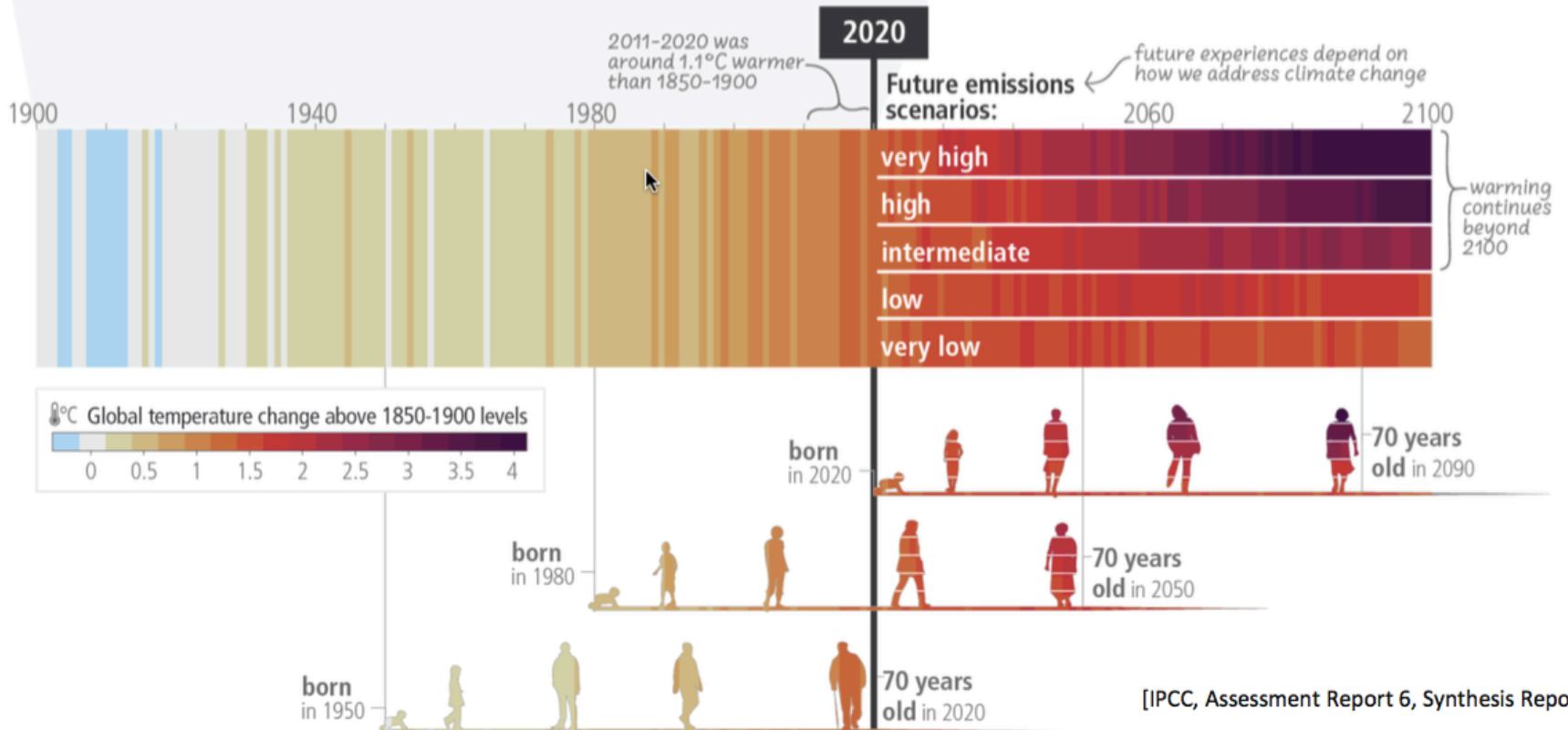


Kruse, 1995



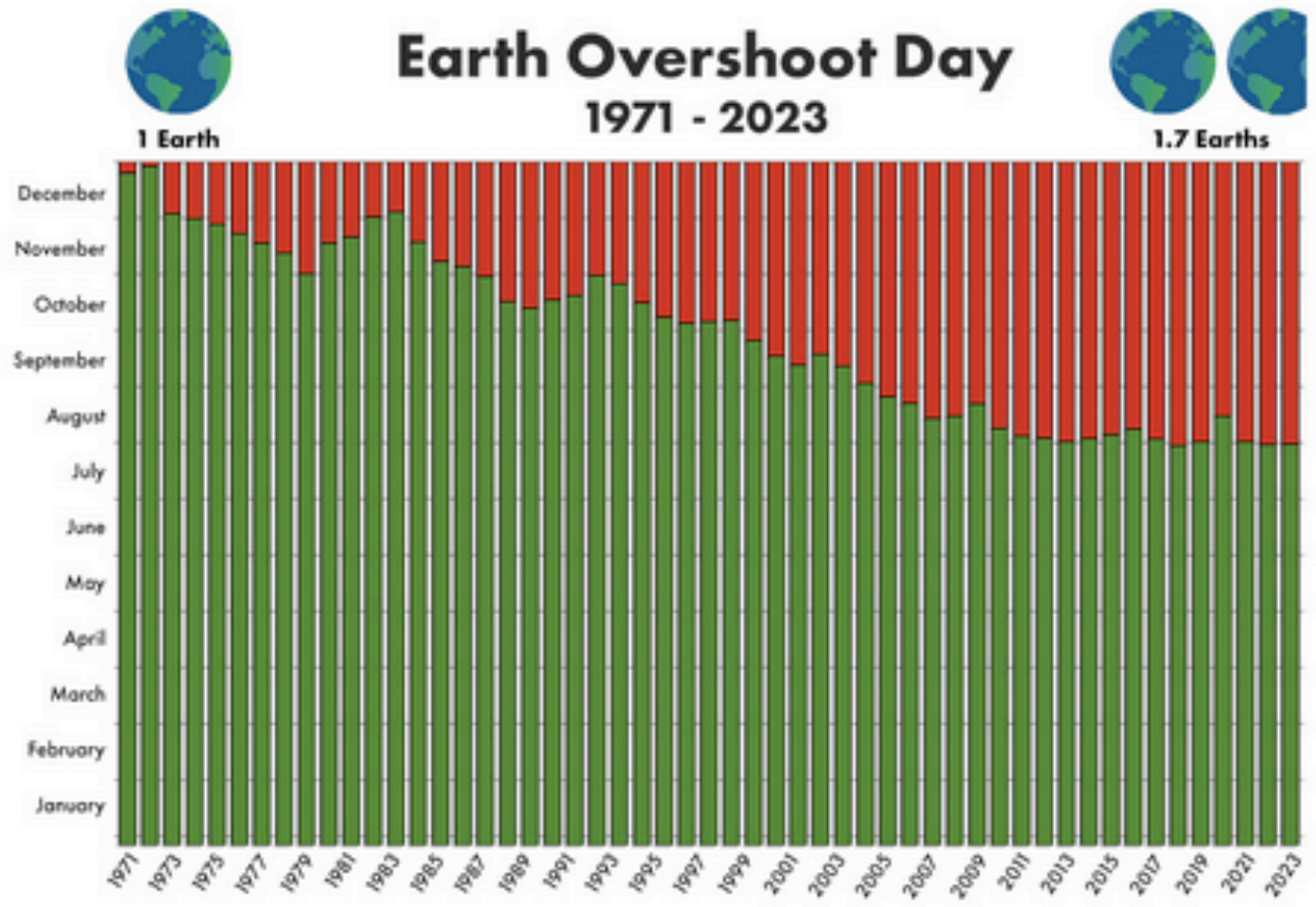
# Gestaltung zukünftige Entwicklung

c) The extent to which current and future generations will experience a hotter and different world depends on choices now and in the near-term



Folie zur Verfügung gestellt von Prof. Karl Steininger, Vortrag gehalten am 09.05.2023 in 2332 Hennersdorf

<https://www.footprintnetwork.org/our-work/earth-overshoot-day/>



Source: National Footprint and Biocapacity Accounts 2023 Edition  
[data.footprintnetwork.org](https://data.footprintnetwork.org)

# Overshoot Day

**Global: 02.08.2024**

- ▶ <https://www.footprintnetwork.org/our-work/earth-overshoot-day/>
- ▶ **Österreich: 07.04.2024**
- ▶ **Am 7. April 2024, hat Österreich seine natürlichen Ressourcen für das Jahr 2024 - also all jene, die sich über ein Jahr hinweg regenerieren können - bereits verbraucht. Damit liegt Österreich im Ressourcenverbrauch deutlich über dem weltweiten Durchschnitt. Alles, was nun noch kommt, speist sich aus Reserven und wird damit auf Kosten künftiger Generationen verbraucht.**

<https://presse.wien.gv.at/presse/2024/04/06/overshoot-day-in-oesterreich-bereits-am-7-april-2024>



<https://www.mein-fussabdruck.at/>

Ihr Beitrag zu einer nachhaltigen Zukunft.

Bestimmen Sie die Größe Ihres Fußabdrucke  
ökologische Übernutzung zu verringern.



**Starten Sie jetzt Ihren Rechner**

# Für Pessimismus ist es zu spät



- ▶ Klimaschutz als Schlüssel zu einer guten und lebenswerten Zukunft
  - ▶ Reduktion der Treibhausgase (CO<sub>2</sub>)
- ▶ Bevölkerungswachstum
- ▶ Technische Lösungen
- ▶ Finanzsystem
- ▶ Soziale Transformation im Sinne einer Nachhaltigen Entwicklung

# Bücher österreichischer Psycholog:innen

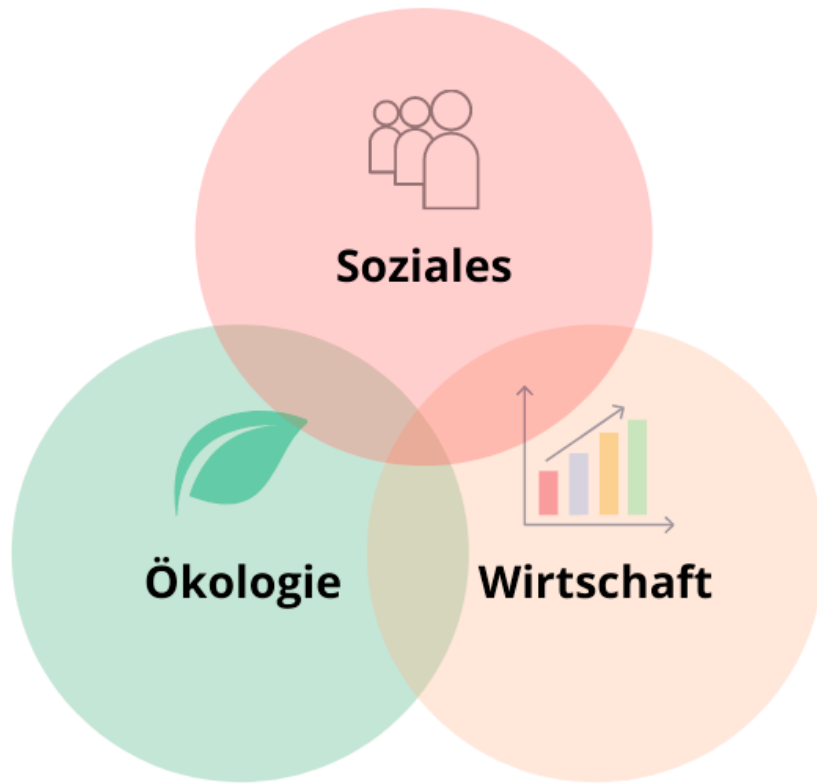


# Nachhaltige Entwicklung

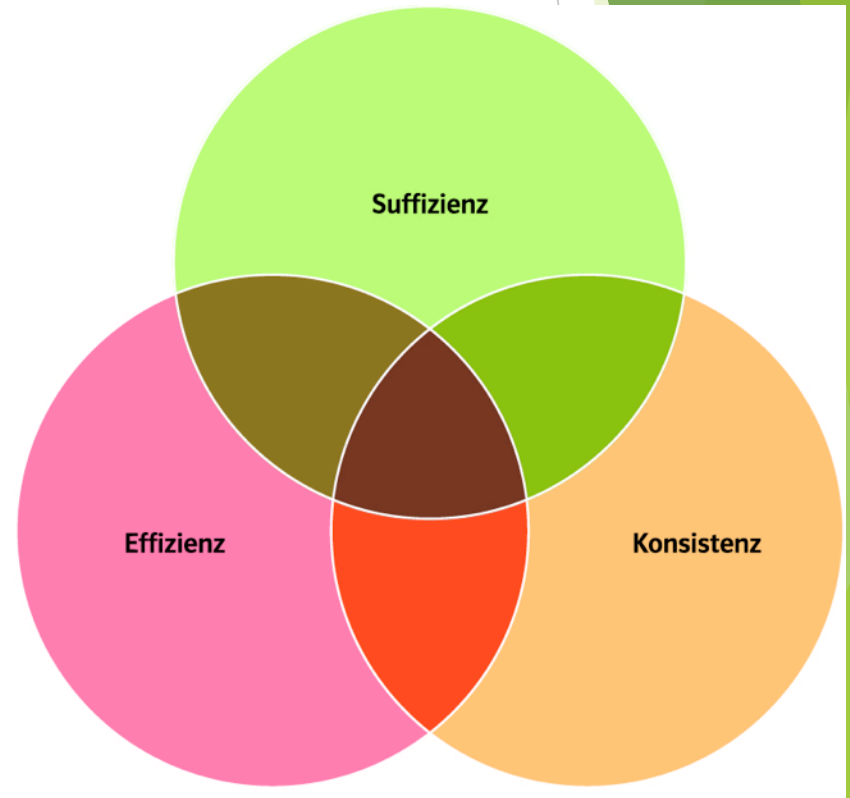
- ▶ **Nachhaltige Entwicklung** bezeichnet eine Entwicklung, die die Bedürfnisbefriedigung aller jetzt lebenden Menschen sicherstellt, ohne die Möglichkeiten künftiger Generationen zu gefährden, ihre Bedürfnisse zu befriedigen (*verkürzte Definition gemäß des Brundtland-Berichts, 1987*).

Wikipedia

# Säulen und Strategien der Nachhaltigkeit

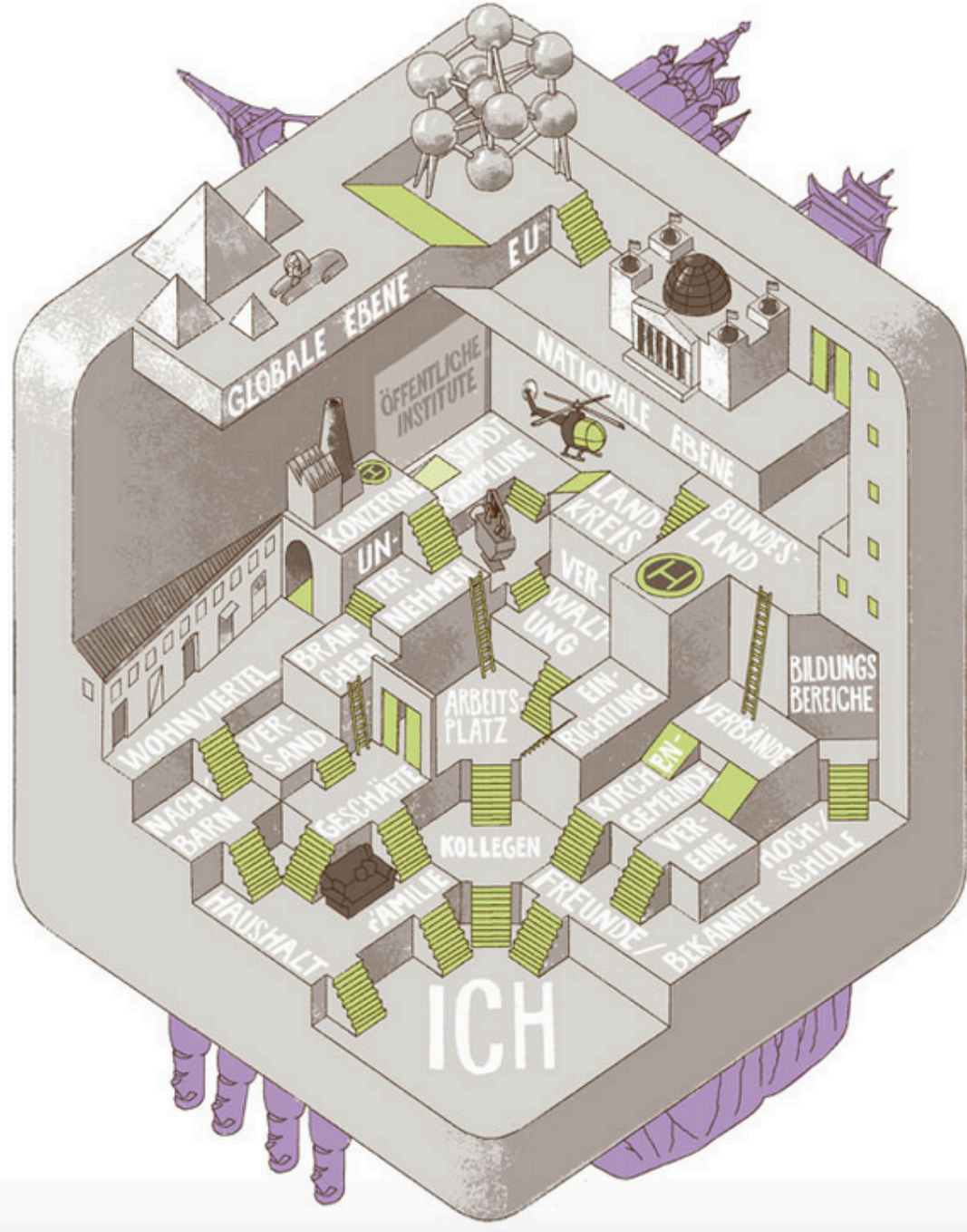


<https://karmakorb.de/nachhaltigkeit/>



[https://www.klett.de/sixcms/detail.php?template=terrasse\\_artikel\\_\\_layout\\_\\_pdf&art\\_id=1122516](https://www.klett.de/sixcms/detail.php?template=terrasse_artikel__layout__pdf&art_id=1122516)

<https://www.handabdruck.eu>



## Gesunde Ernährung

Eine gesunde Ernährung ist eine Ernährung, die die allgemeine Gesundheit erhält oder verbessert.

Eine gesunde Ernährung versorgt den Körper mit essentiellen Nährstoffen: Flüssigkeit, Makronährstoffe wie Eiweiß, Mikronährstoffe wie Vitamine sowie ausreichend Ballaststoffe und Nahrungsenergie.

Wikipedia

## Nachhaltige Ernährung

Eine Nachhaltige Ernährung schützt die Ressourcen des Planeten.

Produkte sollten:

- saisonal
- regional
- fair gehandelt
- ressourcenschonend produziert
- verpackungsarm
- ökologisch
  
- Verschwendung vermeiden

# Bewegung: umweltbewußt und gesundheitsfördernd



[https://nachhaltig.at/wp-content/uploads/2022/07/TEMPO100\\_zum-ausdrucken.png](https://nachhaltig.at/wp-content/uploads/2022/07/TEMPO100_zum-ausdrucken.png)

## ► Aktive Mobilität (2024)

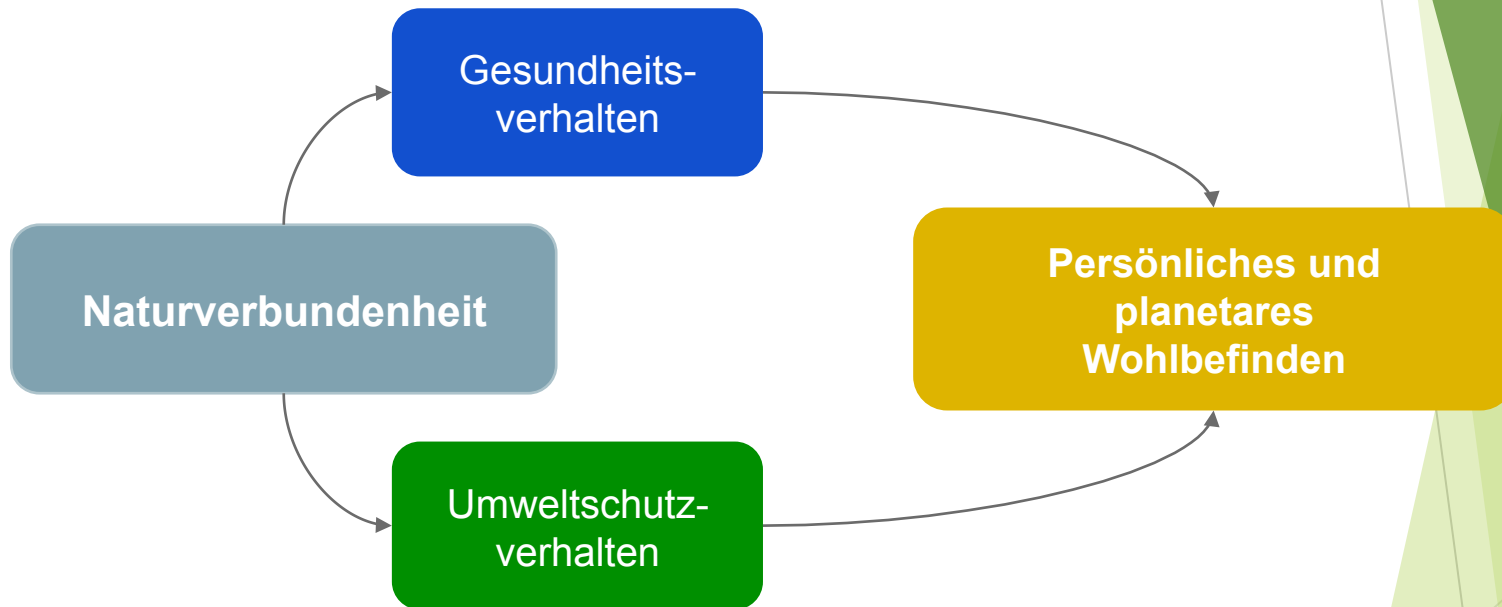
<https://aktive-mobilitaet.at/aktivemobilitaet>

(59,3% der Wege  
erfolgen motorisiert)!!!!

→ Änderung des  
Mobilitätsverhaltens

+ Bewegung in der Natur zur  
Steigerung von Wohlbefinden und  
Gesundheit!!!!



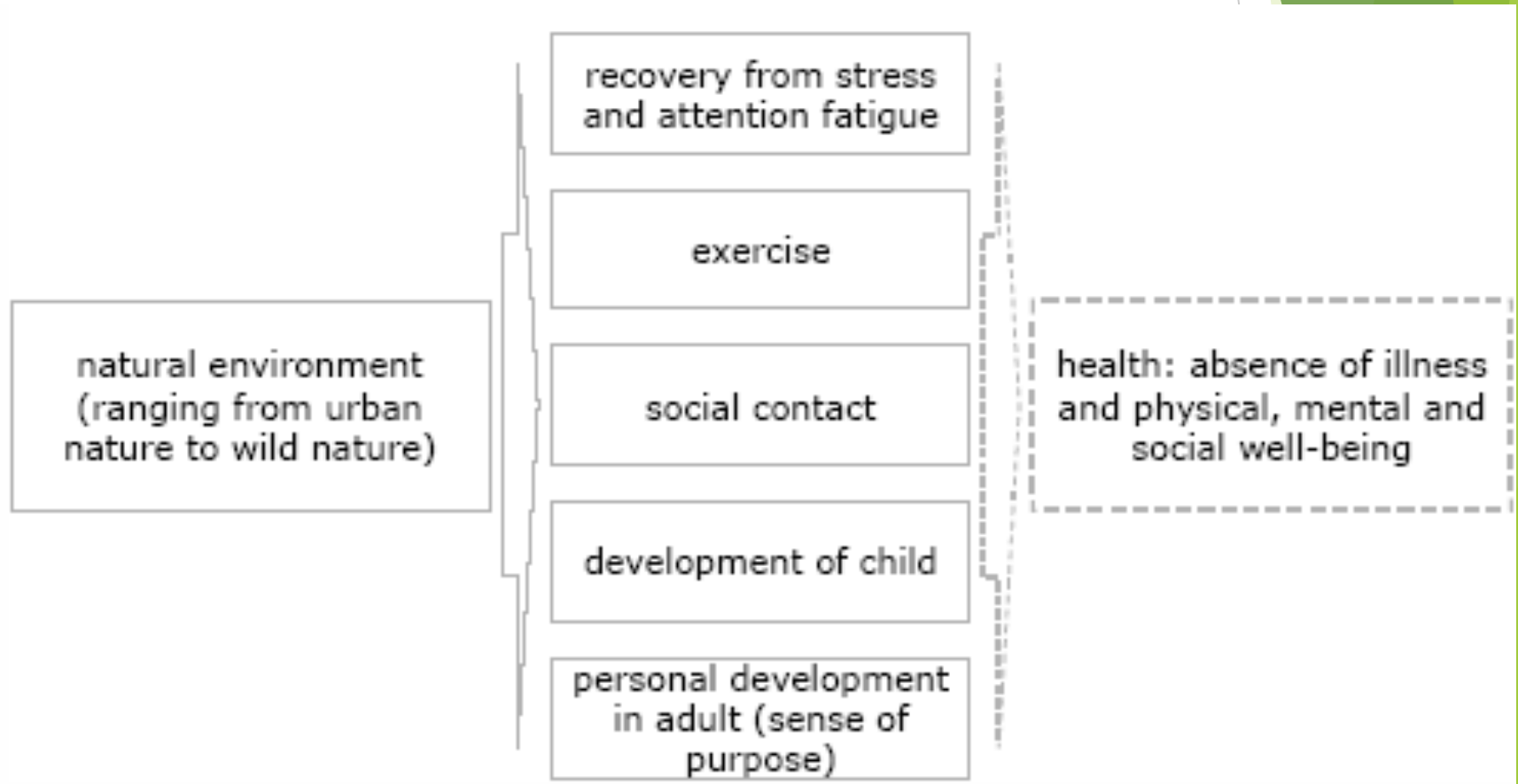


(Cervinka, 2012)

# Naturverbundenheit

- ▶ Englisch: Connectedness with Nature
- ▶ Biophilie-Konzept nach Leopold (1949), Wilson (1993)
- ▶ Bezeichnet eine menschliche Eigenschaft
- ▶ Naturverbundene Menschen ...
  - ▶ fühlen sich in der Natur wohl
  - ▶ verbringen Zeit in der Natur
  - ▶ haben ein naturbezogenes Wissen
  - ▶ zeigen Natur/umweltschützendes Verhalten
- ▶ Aktuell / state: Wohlbefinden in der Natur
- ▶ Überdauernd / trait: Naturbezogene Handlungen

# Gesundheitsförderung durch Natur



# Green Care

- ▶ „Green Care bezeichnet naturbasierte Maßnahmen zur Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität.“ Cervinka et al., 2015, S. 127
- ▶ Umfasst pädagogische, beratende, soziale, pflegende und therapeutische Interventionen in und mit der Natur, Tieren und Pflanzen.

## Anliegen von Green Care

- Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit mit und in der Natur und mit Tieren (interdisziplinär)
- Rahmenbedingungen und Angebote zur Bewältigung von Stress → Auszeit
- Kooperation zwischen Institutionen/ Organisationen und Disziplinen

# Institutionen und Webseiten

- Initiative Green Care – Wo Menschen aufblühen
  - Neun Landwirtschaftskammern → LFI Lehrgänge
  - Bundesforschungszentrum für Wald → Green Care Wald
- Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik
- → Master Green Care
- Zeitschrift Green Care
- [Green\\_Care www.greencare.at](http://www.greencare.at)
- Green Care - Wikipedia-Beitrag
- Stichwörter: Waldbaden, Waldtherapie, Kur- und Heilwälder
- Kärnten: zahlreiche Aktivitäten, BFW (down&up) aber auch pro mente

# Gesundheitsort Bauernhof

## Gesundheitsförderung & Prävention



**Arbeitsort Bauernhof**  
Arbeit & Qualifizierung



**Bildungsort Bauernhof**  
Wissensvermittlung & Erfahrungslernen



**Lebensort Bauernhof**  
Pflege & Betreuung

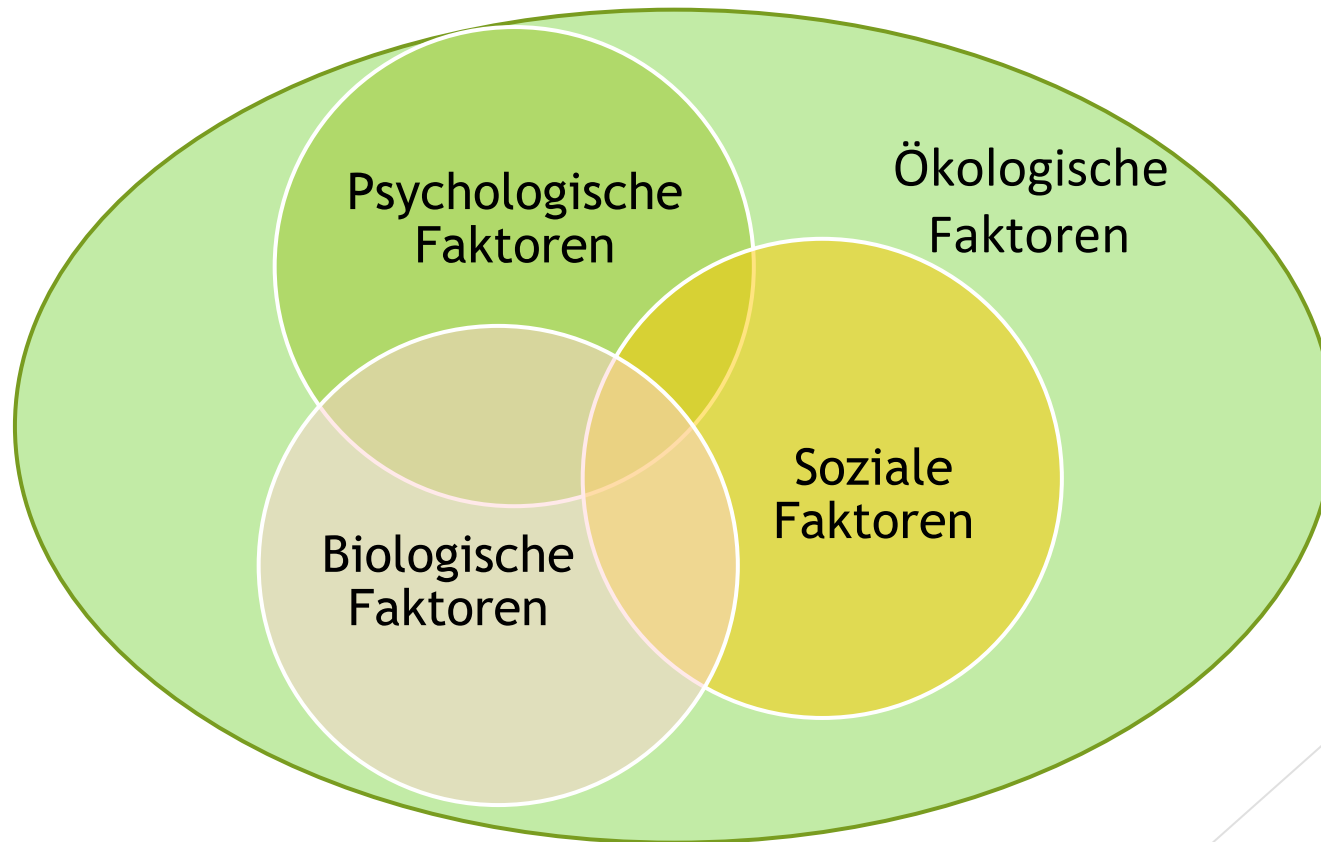


Green Care wo Menschen aufblühen

<http://www.greencare-oe.at>

# Gesundheitsförderung: Biopsychosoziales Modell im ökologischen Kontext

(Engel, 1977; erweitert Cervinka, 2015<sup>©</sup>; Petzold, 2019)





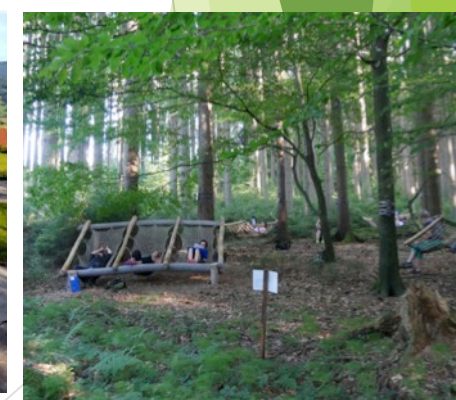
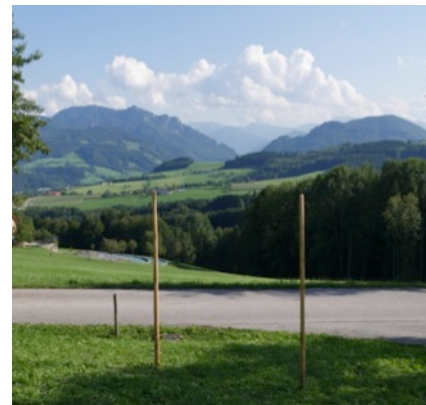
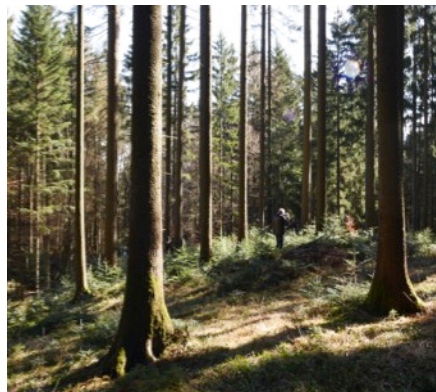
# Suchttherapie: Freude und Naturkontakt durch klinisches Gärtnern/Gartentherapie



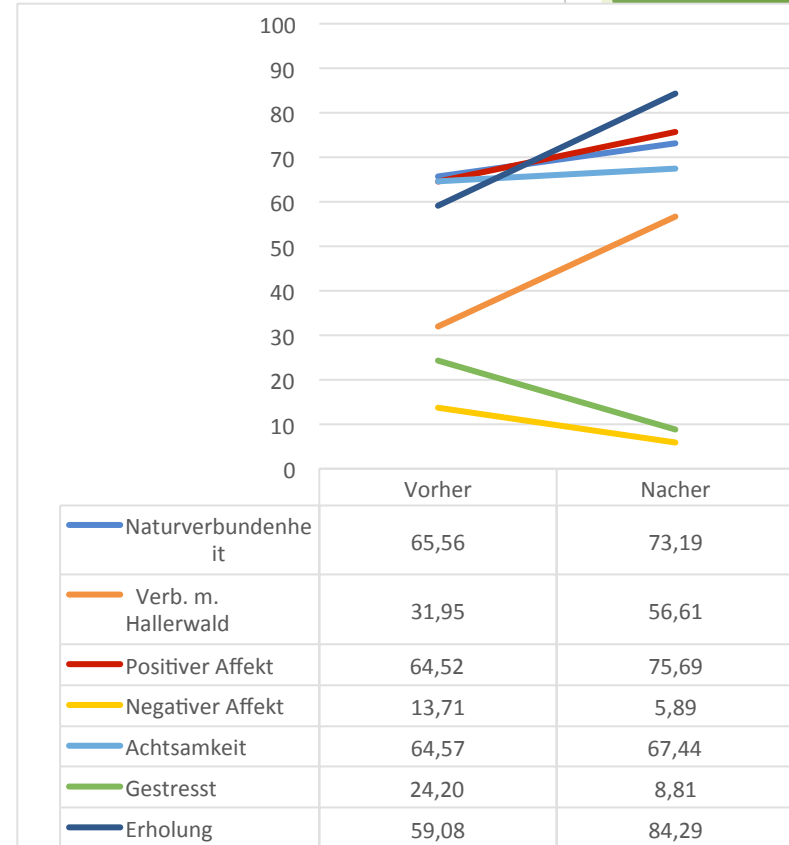
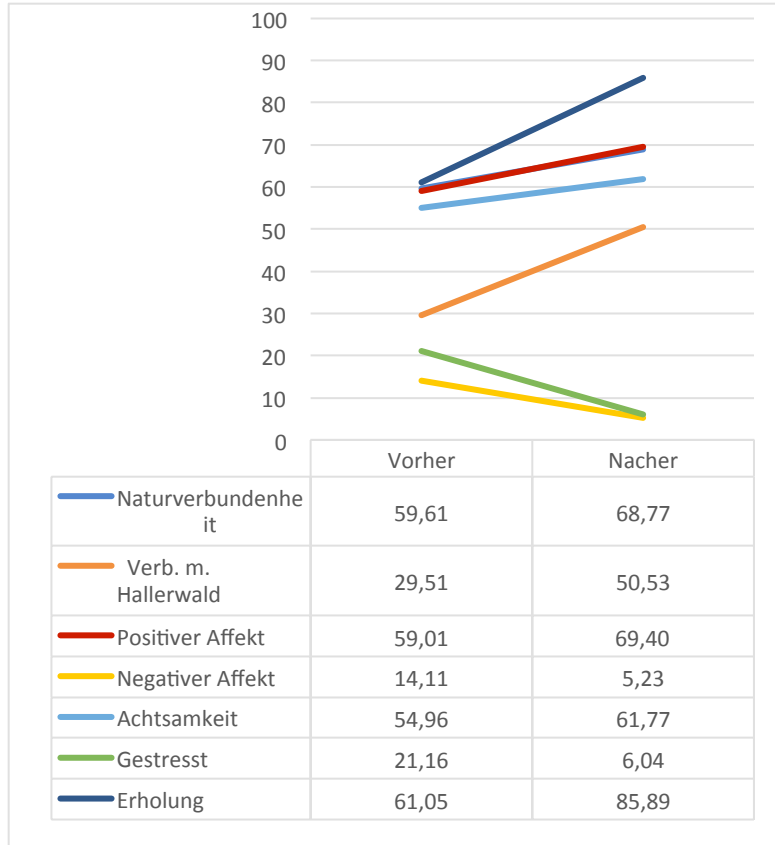
# Klinikfreiräume: Naturbelassener Garten wird als erholsamer bewertet



# Public Health im Hallerwald: Erholung. Kraft. Weitblick.



# Hallerwald Vergleich 2018-2019): Befindlichkeit und Verbundenheit



Statistisch signifikant ( $p < .001$ ) alle

DANKE für die  
Aufmerksamkeit!



Fragen und Diskussion?

Kontakt:

[renate.cervinka@boep.or.at](mailto:renate.cervinka@boep.or.at)



# Eigene Publikationen (Auszug)

- ▶ Spletzer-Schwab, M., Cervinka, R., Haluza, D. (2024). Connectedness to Nature and Well-Being: A Survey among University Employees and Medical Students. *J Community Med Public Health* 7: 384. doi.10.29011/2577-2228.100384
- ▶ Cervinka, R., Schwab Spletzer, M., Haluza, D. (2023). Furnishing a Recreational Forest—Findings from the Hallerwald Case Study. *Forests*, 14(4), 836.
- ▶ Cervinka, R., Schwab, M., & Haluza, D. (2020). Investigating the Qualities of a Recreational Forest: Findings from the Cross-Sectional Hallerwald Case Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1676. doi:10.3390/ijerph17051676
- ▶ Cervinka, R., & Schwab, M. (2020). Naturverbundenheit-Ergebnisse der umweltpsychologischen Forschung für Agrar- und Umweltpädagogik und Green Care. *Zeitschrift für agrar- und umweltpädagogische Forschung* (2) 9-22
- ▶ Wagner, I., & Cervinka, R. (2020). Naturbezogene Betreuung im Alter am Beispiel von acht Tageszentren in Wien. *Zeitschrift für agrar- und umweltpädagogische Forschung* (2) 105-127
- ▶ Cervinka, R., & Schwab, M. (2019). Natur und Demenz. In D. Gebhard & E. Mir (Hrsg.) *Gesundheitsförderung und Prävention für Menschen mit Demenz* (pp. 195-210). Springer: Berlin
- ▶ ...
- ▶ Cervinka, R., & Schmuck, P. (2010). Umweltpsychologie und Nachhaltigkeit. In V. Linneweber, E.-D. Lantermann & E. Kals (Eds.), *Enzyklopädie der Psychologie, Band 2, Spezifische Umwelten und umweltbezogenes Handeln* (pp. 595-641). Göttingen: Hogrefe.
- ▶ ...
- ▶ Cervinka, R. (1977). *Streibinduzierte Blutparameterveränderungen und deren Konditionierung*. Dissertation an der Grund- und Integrativwissenschaftliche Fakultät Wien (Vienna, Austria).