

NR 50

Trädgård och hälsa

Trädgårdar har i alla tider haft stor betydelse för människor. Att vara trädgårds-
mästare och förvalta allt det vackra, värdefulla och nyttiga hade hög status på den
tiden när gods, slott och herresäten var självförsörjande, inte bara till köket utan
även för lust och fågning.

Besök i gamla historiska parker och trädgårdar ger insyn
i de olika tidsepokenas levnadssätt och värderingar av
naturen. Men trädgårdar spelade framförallt en stor bety-
delse för allas livsmedelsförsörjning. Runt både gårdar
och torp, ja även i städerna, fanns kålgårdar med grönsaker,
men även en syren vid knuten och blomsterrabatter längs
husväggarna. När allmogen flyttade in till städerna bildades
Hushållningssällskap och koloniträdgårdar för att främja
folks tillgång till frukt, bär och grönsaker.

I mitten av 1900-talet dalade intresset, särskilt från
offentliga aktörer, och det gröna skulle vara lättskött.
Skolträdgårdar och fångelsernas och sjukhusens rehabili-
terande trädgårdar avvecklades och även koloniträdgårdar
var hotade. Idag vet man genom forskning att parker, träd-
gårdar och naturen har stor betydelse för folkhälsan, både
fysiskt och psykiskt.

Många sätter stort värde på trädgårdsupplevelser och
att både stora parker och mindre trädgårdar behövs för
rekreation och avkoppling. Idag är trädgårdsturism stort
och intresset för odling och att själv få odla en trädgård
växer alltmer.

Hälsa och rekreation i trädgården – friskfaktorer

Att höra fågelsång och känna doften av grönska, smaka på
egenodlade frukter och grönsaker och att känna vinden lätt
i ansiktet är bra för oss. Det råder inga tvivel om hur väl-
görande det är att vara ute i naturliga miljöer varje dag och
röra på sig en stund, för att behålla eller återfå en bra hälsa.

En trädgård ger upplevelser, livskvalitet och hälsa och
trädgårdsaktiviteter ger friskfaktorer som motverkar risk-
faktorer som stillasittande och övervikt, stress, årstids-
depression, ensamhet och inaktivitet.

En viktig förklaring till att trädgårdsaktiviteter på olika
sätt har särskilt stora hälsoeffekter är sannolikt att de ger
både psykisk, social och fysisk stimulans. Det har man
kunnat se i forskningsarbete vid Sveriges lantbruksuni-
versitet i Alnarp.

Idag finns ett flertal rehabiliteringsträdgårdar där man
tar emot människor som drabbats av långvariga stress-
relaterade sjukdomar och det är bevisat att bara vara i och
att arbeta i en trädgård är läkande.

Återhämtning och vaken vila

Efter en arbetsdag behövs vila. Att vila i ett rum inomhus
och att vila i trädgården är två helt olika upplevelser. Vår



För den som har
en trädgård är motivationen
stor att komma ut och arbeta i
trädgården – man rör på sig,
får frisk luft och känner att man
gör något meningsfullt.

hjärna återhämtar sig betydligt bättre och snabbare utom-
hus i gröna miljöer än den gör inomhus. I dag är vi vana
vid att allt ska gå fort och finnas tillgängligt när vi så vill,
men i trädgården måste allt få ta sin tid. Man arbetar med
levande material som kräver skötsel och omvårdnad och
det är lätt att se konkreta resultat. Det som växer, växer i
sin takt och det måste anpassas till naturen och förutsätt-
ningar som årstider, sol och regn. Det går inte att skynda på
ett frö, frukten mognar i sin egen takt och det ger utmärkta
tillfällen till att stanna upp, prioritera sig själv och att kunna
se och njuta för stunden.

Omväxlande rörelser

Att sköta en trädgård ger inte bara hjärnan stimulans,
kroppen får också sin välbehövda träning. Det kan inne-
bära många steg bakom gräsklipparen, samt alla både
krävande och lätta sysslor har stor betydelse för välbefinnandet. Att böja sig för att lukta på en blomma, rensa ogräs, eller sträcka sig efter äpplen vid skörd och lyfta en korg är axplock av alla olika rörelser som ger mjuk träning. Finmotorik blir det när frön ska i jorden, i såväl krukor som i trädgårdslandet, exemplen kan bli många. Med ergonomiskt riktiga rörelser får kroppen riktigt bra motion.



Man får så bra sömn när man arbetat i trädgården.

Trädgården är meningsfull

Trädgårdens olika karaktärer och innehåll under olika årstider ger en längtan, till våren när allt gror och slår ut, till sommarens värme och växtkraft, till hösten när frukt och grönsaker mognar och blommor har en praktfull tid. Eller till vinterns stilla vila med fåglar som flockas kring fågelbordet och snö som bäddar in perenner, buskar och träd och ger trädgården ett annat ljus och öppnar nya vyer. Att kunna plocka ihop en trerätters middag från det man själv odlat ger också förståelse för matens betydelse för hälsa och ökar lusten att även göra bra och klimatsmarta val i butiken.

Känslan av att praktiskt återföra skörderester till komposten och själv röra i den, känna den värme som alla små organismer producerar när organiska rester sakta blir till mull igen, belyser sammanhang och samband tydligt.

Naturen är meningsfull och kanske är det just därför som trädgården lockar. Just det levande och det föränderliga i din trädgård ger det som för många är kraft, inspiration och glädje, likväl som avkoppling, rekreation och vila.

Känslan av sammanhang och kontinuitet gör omgivningen begriplig. En trädgård är en plats där sammanhang medvetet åstadkoms genom planering och skapande med former, färger, smaker och dofter. När frukter och grönsaker växer till och så småningom kan skördas och blir till nyttig mat, då känns det verkligen att man är med i det biologiska kretsloppet.

Spontana och otvungna relationer

Det är inte bara sammanhanget i trädgården utan sammanhanget mellan dig och trädgården samt mellan dig och andra människor som är viktigt för ett bra liv. De lokala koloniträdgårdsföreningarna förenar människor kring ett "levande" ämne. Lokalt föreningsarbete innebär delaktighet och att uppleva sig behövd av andra. Där ska man kunna känna tillit till varandra och i positiv anda stötta varandra. Att samlas kring ett trädgårdsintresse har bästa förutsättningar att ge trygghet, självförtroende, samarbete, demokrati, framtidstro, tillitsfulla relationer, livsglädje och mycket mer. Att ha roligt, lära av varandra eller bara vara

ute och alltid ha ett engagerande samtalsämne på plats är en anspråklös friskfaktor som alla mår bra av.

Odling utan konstgödsel och bekämpningsmedel kräver kunskap om växterna, jorden, klimatet och helheten i trädgården. Det handlar återigen om att se sammanhang och förstå samband. Det kan man lära av varandra genom att utbyta erfarenheter och prova sig fram på olika sätt.

Förutom alla sysslor i trädgården kan du delta i trevliga utflykter, trädgårdsvandringar och sammankomster. Oberoende av ålder, kön, nationalitet och yrke kan trädgårdsintresset bidra till så mycket mer än att bara få odlingarna att växa och gro.

Koloniträdgårdsföreningen – ett trevligt socialt sammanhang där man utbyter både kunskap och växter.

Dagsljus

Dagsljus är en viktig faktor som stabiliserar den biologiska klockan och påverkar allt från matsmältningen till sömnen. Ljuset är viktigt därför att det bl a styr vår dagliga och årliga biologiska rytm. Även vid mulet väder får kroppen väldigt mycket mer ljus utomhus än starkt upplysta lokaler. Eftersom ljuset är en så viktig friskfaktor är trädgården en utmärkt plats där ljuset alltid finns i tillräcklig mängd. En kylig vinterdag är ett växthus med sin speciella atmosfär en bra plats att vara på för att få den dagliga dosen av ljus.



Med rätt hjälpmedel kan du behålla och arbeta i din trädgård fast du blir äldre och inte fullt lika rörlig som när du var yngre.