

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.

Lästips:

Trädgården som källa till hälsa och livsglädje! Fakta Trädgård-Fritid nr 84, SLU.

Trädgårdsterapi enligt Alnarpsmodellen. Fakta Trädgård-Fritid nr 112, SLU.

Trädgården, ett medel i vården. Ronny Lorentzon och Kerstin Fahlman-Noord, Umeå Universitet, idrottsmedicin.

Naturens och trädgårdens betydelse för hälsa och livskvalitet. Inge-Mar Norling, Göteborgs botaniska trädgård.

Tänkvärda trädgårdar. Pia Schmidt-bauer. Gröna fakta 4/2004, Movium SLU.



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

Text: Camilla Jonsson-Wildner

Bild: Inger Ekrem

I samarbete med Riksförbundet Svensk Trädgård



Lätt om odling

Nr 50 • Trädgård och hälsa

Att höra fågelsång och känna doften av grönska, se knoppar som börjar slå ut, känna vinden lätt i ansiktet är bra för hälsan. Att vara ute i friska luften varje dag, röra på sig en stund, det är också bra. Det råder en vetenskaplig samsyn om hur välgörande en måttlig dos av daglig motion är för att behålla eller återfå en bra hälsa.



Trädgårdar har fascinerat människor i alla tider. Historiska trädgårdar berättar genom olika estetiska uttryck om hur människors livsstil ändrats genom tiderna. Att vara trädgårdsmästare och förvalta allt det vackra, värdefulla och nyttiga hade hög status på den tiden när gods, slott och herresäten var självförsörjande på "gröna upplevelser". I mitten av 1900-talet dalade intresset särskilt från offentliga aktörer som då ansåg att det var inomhusmiljö som var viktigt att utveckla. Sjukhusens rehabiliterande trädgårdar avvecklades och parkernas stora betydelse för folkhälsan i städerna belystes inte

lika mycket som nu.

Idag har trädgård och trädgårdsturism blivit allt populärare. Trädgårdsupplevelser behövs för rekreation och avkoppling samtidigt som trädgård kan stimulera och aktivera på många olika nivåer. Att vara trädgårdägare och vara aktiv i en trädgård erbjuder en allsidig stimulans och träning. Som stöd för påståendet relateras till den forskning som gjorts på Umeå Universitet inom idrottsmedicin.

Hälsa och rekreation i trädgården – friskfaktorer

Trädgårdarnas betydelse för män-



Utgiven av
Svenska Förbundet för Koloniträdgårdar och Fritidsbyar
Åsögatan 149 • 116 32 Stockholm • Tel. 08-556 930 80
e-post: kansli@koloni.org • hemsida: www.koloni.org



Utgiven av
Svenska Förbundet för Koloniträdgårdar och Fritidsbyar
Åsögatan 149 • 116 32 Stockholm • Tel. 08-556 930 80
e-post: kansli@koloni.org • hemsida: www.koloni.org

niskors upplevelser, livskvalitet och hälsa bevisas genom att friskfaktorer fullt ut kan tillgodoses genom trädgårdsaktiviteter på olika sätt. Du kan i trädgården kombinera olika aktiviteter, friskfaktorer, för att motverka riskfaktorer som stillasittande och övervikt, stress, årstidsdepression, 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 lantbruksuniversitet i Alnarp, avdelningen för Hälsa och Rekreation .

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. En stunds utomhusvistelse (30–60 min) mitt på dagen kan möjligtvis ge tillräckligt med ljus för att styra vår rytm.

Eftersom ljuset är en så viktig friskfaktor är trädgården en utmärkt plats där ljuset alltid finns i tillräcklig mängd. På vintern är ett växthus en bra ljuskälla utöver att ge den speciella atmosfär som bara kan upplevas där.

Återhämtning och vaken vila

Efter en arbetsdag ger trädgården olika sorters vila. Att vila i ett rum inomhus och att vila i trädgården är två helt olika upplevelser. Trädgårdens ljud, dofter och intryck har alla människor en medfödd förståelse för. Fåglar som sjunger, vindens

sus, porlande vatten, olika dofter av gräs, blommor och jord, gör oss harmoniska. Inre tankar om dagliga sysslor och förpliktelser bryts lätt och förvandlas till behaglig avkoppling som ger ny kraft.

Aktiviteter som utförs i samband med trädgårdsskötsel, planering och odling ger intellektuell stimulans som också ger energi. Det övar minnet på ett lustfyllt sätt.

Det går inte att skynda på processerna i trädgården så mycket, det är väntan på resultatet som också ger tillfällena till att prioritera sig själv för att kunna se och njuta för stunden.

Omväxlande rörelser

Utevistelse ger frihetskänsla och stimulerar till omväxlande rörelser. Att böja sig för att titta på något vid marken, rensa ogräs, eller sträcka sig efter äpplen vid skörd, lyfta en korg eller kratta är axplock av alla olika rörelser som förekommer vid vanliga sysslor. Finmotorik blir det när frön ska i jorden, i såväl krukor som i trädgårdslandet, exemplet kan bli många. Med ergonomiskt riktiga rörelser får kroppen riktigt bra motion.

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.

Känslan av att praktiskt återföra

Det är roligt och hälsosamt att odla sin egen mat!



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

Det är inte bara sammanhanget i trädgården utan sammanhanget mellan den och dig samt mellan dig och andra människor som är viktigt för ett bra liv. Inom sociologin och folkhälsovetenskapen finns ett begrepp "KASAM" som är en förkortning av orden känsla och sammanhang. Det är mycket hälsosamt att

uppleva sin tillvaro som begriplig, hanterbar och meningsfull.

Spontana och otvungna relationer

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 anspråkslös friskfaktor som alla mår bra av.

Odling utan konstgödsel och gifter 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