

# Villiinnyttämisestä terveyttä

## 10 vinkkiä viheralueiden suunnitteluun

Kaupunkipuistojen, metsien, pihojen ja leikkipaikkojen hoitoon panostetaan paljon, mutta ylihoitaminen voi johtaa luonnon monimuotoisuuden vähenemiseen.

Säännöllinen luontokosketus vahvistaa immuunipuolustusta, auttaa stressinsietokyvyssä ja edistää hyvinvointia. Tutkimukset osoittavat, että maaseudulla luontoon kosketuksissa olevilla lapsilla on pienempi riski sairastua immuunijärjestelmän häiriöihin kuten atopiaan, diabetekseen, keliakiaan tai allergioihin. Päiväkotien pihojen viheryhmittämisen on tutkitusti todettu monipuolistavan sairauksilta suojaavaa elimistön mikrobistoa ja parantavan puolustusjärjestelmän säätelykykyä. Lisäksi lasten motoriikka, keskittymiskyky ja luontosuhde kehittyvät.

Vaikka monet kaupunkilaiset arvostavat hoidettua ympäristöä, on luonnon monimuotoisuus tärkeää luonnon lisäksi myös ihmisen terveydelle. Planetaarisessa terveyskäsitteessä korostuu ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin riippuvuus luonnon-järjestelmien tasapainosta.

1

### **Muuta nurmikko kedoksi tai niityksi.**

Vähennä nurmikon leikkaamista ja lisää lajiston monipuolisuutta. Jos nurmikkosi koostuu vain muutamasta kylvöheinäajasta, lisää kotimaisia keto- ja niittysiemeniä maaperän ja kosteuden mukaan. Voit vaihtaa pintamaan ja käyttää esimerkiksi rakentamisen takia poistettua pintamaata, joka sisältää paikallisten kasvien juuria ja siemeniä. Varmista, ettei mukana ole vieraslajeja. Jos niitty ei sovi alueellesi, muista, että sammaloitunut ja maatuvaa ainesta sisältävä kenttäkerros on terveyden ja monimuotoisuuden kannalta parempi vaihtoehto kuin virheetön nurmikko.

3

### **Muista kerroksellisuus ja vyöhykkeisyys.**

Luo kerroksellisuutta istuttamalla puiden alle pensaita ja niiden viereen matalampia ruohovartisia kasveja. Tämä luo visuaalista mielenkiintoa. Valitse kasvillisuus alueen käytön mukaan. Sijoita rauhallisille alueille vähemmän kulutusta kestävä kasvillisuutta ja kovan kulutuksen alueille tai kulkureiteille kestävämpiä tai jopa läpäisemättömiä pintoja. Suunnittele kulkureitit ympyrämaisesti, jotta umpikujia ei synny ja reitit ovat kasvillisuuden ympäröiviä. Kasvillisuus voi muodostaa sokkeloita, piilomajapaikkoja, kiipeilypuita ja tasapainoilureittejä, jotka stimuloivat mielikuvitusta ja kehittävät lasten motorisia taitoja.

2

### **Suosi kotimaisia alkuperäiskantoja.**

Planetaarisen terveyden näkökulmasta kotimaiset lajit ovat parempia, vaikka ihmisen immuunipuolustusjärjestelmä ei erota niitä vieraslajeista. Kotoperäinen kasvillisuus tukee runsasta ja monipuolista mikrobiyhteisöä. Luonnonkasveista koostuvat perenna- ja pensasryhmät tarvitsevat yleensä helpompaa hoitoa kuin vierasperäiset istutukset. Istutusten olisi hyvä olla monilajisia ja kerroksellisia. Kukkien tulisi kukkia kesän kuluessa eri aikoina. Tämä mahdollistaa monipuolisen maanpäällisen eliöyhteisön ja synnyttää juuristojen tiheän verkoston.

4

### **Ota luonnonmateriaalit lasten leikkeihin.**

Tutkimuksen mukaan lapset rakastavat leikkiä luonnonmateriaaleilla. Älä siis siivoa pihoilta pois hyviä majanrakennusmateriaaleja, vaan kannusta heitä käyttämään lehtiä, käpyjä, keppejä, tikkuja, haketta, kuorikatetta, rahkasammalta, sahanpurua ja kutterinlastuja leikeissään. Luo päiväkodin, koulun tai kotipihan yhteyteen aistipolku, jossa lapset voivat tunnustella erilaisia luonnonmateriaaleja.

# Villinnyttämisestä terveyttä: 10 vinkkiä viheralueiden suunnitteluun

## 5

### **Käytä kasveja, jotka sietävät tallaamista ja repimistä.**

Lisää luonnon monimuotoisuutta lasten leikkialueille istuttamalla kasveja, jotka sietävät tallaamista ja repimistä. Tällöin lapset voivat leikkiä istutusten seassa ja altistua hyödyllisille mikrobeille. Usein kasvit on aidattu niiden suojelemiseksi, mutta tällainen käytäntö voi estää lasten kosketuksen monipuoliseen mikrobiin ja he altistuvat vain siitepölylle. Tallaamista sietäviä kasveja ei juuri käytetä ja aihetta tulisi tutkia varsinkin pohjoisessa ilmastossa.

## 8

### **Lisää hulevesikosteikko tai sadevesipuutarha.**

Hulevesiä syntyy, kun sade- tai sulamisvedet eivät pääse imeytymään maahan tiiviisti rakennetuilla alueilla, kuten talojen ja asfaltin vuoksi. Kosteikot auttavat tasaamaan hulevesivirtaamia, pidättämään kuormitusta ja ehkäisemään tulvia. Hulevesien mukana kulkeutuvat kiintoaineet ja ravinteet voidaan pysäyttää kaupunkikosteikkojen avulla. Kosteikot myös lisäävät viihtyisyyttä ja luonnon monimuotoisuutta kaupunkimaisemassa. Luo pihallesi siis oma kosteikko tai sadevesipuutarha.

## 6

### **Valitse hyönteispölytteisiä lajeja.**

Viheralueiden ja rakennetun ympäristön viherelementtien tulisi sisältää hyönteispölytteisiä lajeja, sillä nämä auttaa pölyttäjiä ja niiden saalistajia. Valitse hyönteispölytteisiä lajeja, niin lisää alueen monimuotoisuutta ja tuet pölyttäjähyönteisiä. Hyönteispölytteiset kasvit ovat hyvä valinta, sillä ne eivät yleensä aiheuta siitepölyallergiaa.

## 9

### **Säästä lahopuu.**

Laho on tärkeä osa luontoa ja sen pitäisi olla osa kaupunkiluonnon monimuotoisuutta. Mitä monipuolisempi laho on, sitä hyödyllisempi se on luonnolle. Lahopuu on olemassa Suomessa metsälajeille; noin neljännes eli 4000-5000 lajia on riippuvaisia siitä. Lapsille suunnatuilla pihajaloilla kannattaa käyttää eloperäisiä irtokkeita, kuten sammalta, kutterinpurua, olkia, haketta, risuja ja käpyjä, jotka innostavat leikkiin.

## 7

### **Huomioi ravinnekierto.**

Ravinnekierto on tärkeää luonnon monimuotoisuudelle. Jätä kuollut kasviaineksi maahan lahoamaan tai siirrä se lähistön puuvartisten kasvien alle. Hake toimii hyvin pensaiden alustamateriaalina. Risukasat, vaikka niitä pidetäänkin usein rumina, tarjoavat pesä- ja piilopaikkoja eläimille. Monikäyttö- ja hyötykasvit tarvitsevat usein ylimääräistä lannoitusta tuottaakseen satoa tai kukkiakseen näyttävästi. Käytä lehtikompostia sekä kotipihaalla että julkisissa puistoissa. Jos kompostia ei ole saatavilla, valitse orgaaniset lannoitteet fossiililla polttoaineilla tuotettujen keinolannoitteiden sijaan.

## 10

### **Suosi hallittua hoitamattomuutta.**

Ennallistamisen ja villinnyttämisen tavoitteena on saavuttaa ekologisesti toimiva kokonaisuus, joka ei vaadi jatkuvaa hoitoa. Ennallistaminen tarkoittaa alueen kunnostamista mahdollisimman lähelle luonnonmukaista tilaa ja villinnyttäminen elinympäristön biologisen monimuotoisuuden lisäämistä, villin kaltaiseksi tekemistä. Niityt ja tienpienareet ovat esimerkkejä viheralueista, joita voi villinnyttää. Niiden hoitokerrat voidaan rajata vuosittaiseen niittoon sekä saavuttaa kustannussäästöjä ja terveyshyötyjä turvallisuudesta tinkimättä.

Vinkit koostettiin Strategisen tutkimuksen neuvoston (STN) rahoittamassa Hyvinvointia biodiversiteetti-interventioilla (BIWE) -hankkeessa ja julkaistiin 'Avaimia kestäväan kaupunkikehitykseen - Tutkijoiden puheenvuoroja' -julkaisussa osana ympäristöministeriön Kestävä kaupunki -ohjelmaa. Lisätietoja Luonnonvarakeskuksen (Luke) tutkijoilta: Marja Roslund (marja.roslund@luke.fi) ja Aki Sinkkonen (aki.sinkkonen@luke.fi).

  
Hyvinvointia biodiversiteetti-interventioilla