

## Gesundheit aus dem Garten



*Obst, Gemüse, Kräuter und Blumen – die Wohlfahrtswirkungen der Gärten kombinieren Gesundheit mit Schönheit.*

Gesundheit wird in der heutigen Zeit ein immer wichtigeres Thema, wie eine Repräsentativumfrage in Deutschland ergab: Für 98 % der Befragten gehört zu einem glücklichen Leben primär die eigene Gesundheit. 86 % wollen als Wunschvorstellung für das Alter auch mehr für ihre Gesundheit tun und 84 % nennen hierbei die Gartenarbeit.

In Anbetracht dieser Tatsachen erweisen sich die Bestrebungen des Landesverbandes sowohl der Tradition verpflichtet wie auch als hochaktuell: Seit seiner Gründung im Jahr 1894 ist die Arbeit des Verbandes darauf ausgerichtet, den Menschen die vielfältigen Wohlfahrtswirkungen von Gärten näherzubringen und zu eigenverantwortlichem Handeln anzuregen. Grundlage für diese umfangreiche und anspruchsvolle Aufgabe sind die satzungsgemäßen Ziele, in denen auch die Förderung der menschlichen Gesundheit verankert ist.

Ergänzt wird dieses Ziel auch noch durch die „übergeordneten“ Auswirkungen der Beschäftigung im eigenen Garten: Der Umgang mit Wasser, Boden, Pflanzen und Tieren sensibilisiert den Menschen für die Natur und macht ihn für die in der heutigen Zeit so wichtigen ökologischen Zusammenhänge mit all ihren Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit empfänglich.

Darüber hinaus trägt der Aufenthalt im hausnahen Garten auch dadurch zu einer Verbesserung der Gesundheitssituation bei, dass man an Ort und Stelle Erholung sucht und nicht durch die Benutzung von Verkehrsmitteln den Ausstoß von Schadstoffen und Feinstaub erhöht.

Außerdem leisten alle, die Obst und Gemüse im Garten zum Eigenverzehr anbauen und damit ihren Fleischkonsum einschränken, zumindest einen kleinen Beitrag zur Schonung der für das globale Klima so wichtigen Regenwälder, die gerodet werden, um die Viehbestände in Europa mit Futtermitteln zu versorgen.

### Tipps und Anleitungen zur Gartenarbeit

Für alle, die sich der Gartenarbeit widmen wollen, gibt es eine nahezu unüberschaubare Fülle an Literatur zu Sortenauswahl und Anleitungen für gesundheitsfördernde Kulturen aller gärtnerischen Sparten sowie zu Bodenpflege, Düngung und Pflanzenschutz. Deswegen wird im vorliegenden Fachblatt nicht detailliert auf diese Themengebiete eingegangen.

### Gesundheitsschonendes Arbeiten im Garten

Auch zu gesundheitsschonenden Arbeitstechniken und Anbausystemen gibt es schon reichlich Literatur, weswegen hier nur in aller Kürze wesentliche Punkte aufgelistet werden:

- Boden i. d. R. nur lockern statt mühsam umgraben.
- Schonendes Heben und Transport durch richtige Körperhaltung und geeignete Hilfsmittel.
- Unkrautbekämpfung in aufrechter Haltung, durch Mulchen oder mit Folien.
- Einsatz von Geräten mit Teleskopstielen.
- Bewässerung durch nicht zu schwere, d. h., nicht ganz gefüllte Gießkannen, mit Schlauch oder mittels automatischer Bewässerungssysteme.
- Arbeiten auf oder in Nähe der Bodenoberfläche mithilfe von Sitzkissen, Knieschutz, Rollhocker oder Sitz- und Kniestuhl ausführen, um Rücken und Gelenke zu schonen.
- Verwendung von Tragegurten, Schub- und Sackkarren, um bei schweren Lasten den Rücken möglichst zu entlasten.
- Wer Rückenprobleme hat, kann Pflanzen auf Hoch- oder Tischbeeten anbauen, da er sich dann nicht bücken muss.
- Bei allen eintönigen, anstrengenden Tätigkeiten Pausen einlegen, Körperhaltung ändern, dehnen, leichte Gymnastik machen.