

Kleingarten und Gesundheit

Thesenpapier des Wissenschaftlichen Beirates

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat **Gesundheit** wie folgt definiert: Gesundheit ist allgemein der Zustand des völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens für jedes Lebewesen, frei von Krankheit und wenn alle Organe ungestört und harmonisch zur Erhaltung des Wesens zusammenwirken.

Physische Komponenten

- Bewegen ist ein menschliches Grundbedürfnis: durch angemessene Bewegung und gleichmäßige Atmung erfolgt Sauerstoffzufuhr und optimale Durchblutung sowie Anreicherung des Blutes mit Sauerstoff. Gartenarbeit ist körperliche Bewegung, ist **Bewegungsausgleich**, die je nach Alter und körperlicher Verfassung angemessen sein soll
- Regelmäßig, gleichmäßig ausgeübte Gartenarbeit ist für den Körper und seine Organe gesund, dient der **Fitness**, trägt zur Muskelbildung bei, erhöht die Widerstandsfähigkeit und dient dazu, die physische körperliche Leistung des Menschen zu verbessern und zu erhalten oder überhaupt erst zu erlangen
- Gartenarbeit und Umgang mit Pflanzen als **Therapie** kann dazu dienen, überhaupt erst Gesundheit zu erlangen bzw. wieder zu erlangen. Eine physische Wellness und Ausdauer, gerade im Alter, wird durch Aktivität im Garten erhalten und auch wieder erworben
- Mit Freude und Erfolg ausgeübte Gartenarbeit bewirkt eine gewisse Zufriedenheit, eine im Zentralnervensystem durch **Endomorphine** (Endorphine) hervorgerufene Reaktion, eine opiatartige Wirkung an so genannten Membranrezeptoren wie das Morphin
- Der Garten übt eine imaginäre Anziehung aus, weckt positive Wünsche, bringt Spaß, Freude und Zufriedenheit bei erfolgreichem Schaffen und hebt die Stimmungslage. Die große Zufriedenheit im Garten geht über das Gehirn, wobei die so genannten Glückshormone dafür verantwortlich sind, vor allem durch das **Serotonin**, welches die Signalwirkung zwischen den Nervenzellen bewerkstelligt
- Zuviel Sonnenlicht kann zu schwarzen Hautkrebs, dem Melanom, führen, richtig dosierte Sonneneinstrahlung stärkt jedoch das **Immunsystem**, bessert Hautkrankheiten, vor allem Neurodermitis, Schuppenflechte und Akne, wichtig die Förderung von Vitamin D, welches den Knochenbau stärkt
- Der Anbau von rückstandsfreiem Obst und Gemüse, das Kultivieren von

Seite 2

Küchenkräutern, Gewürzpflanzen sowie von Heilpflanzen bedeutet für die Menschen mit einem Garten vitaminreiches, gesundes und abwechslungsreiches Ernähren, ist angewandte **Phytotherapie**

Psychische Komponenten

- Sonneneinstrahlung sorgt bei uns Menschen für ein Stimmungshoch. Das UV – Licht verringert z.B. die Ausschüttung des Hormons **Melatonin**, welches den Stoffwechsel senkt und stattdessen die körpereigene Produktion von Serotonin, den bereits erwähnten entspannenden Nervenboten, fördert
- Der Aufenthalt im Garten, die Gartenarbeit, die Beschäftigung mit Pflanzen, Erfolg bei Aussaat und Anzucht von Pflanzen, das Einwirken von Harmonie und Schönheit sorgt bei den Menschen für Freude, bringt **Entspannung**, bedeutet soziologisch gesehen sogar einen zeitweisen Ausstieg
- Gartenkultur und die Liebe zu Pflanzen ist ein hoch bewertetes **Hobbymotiv**, ist Sinn erfüllte Freizeitgestaltung, für jede Altersgruppe, ist höherwertig als so manche Freizeitgestaltung in der pluralen Gesellschaft
- Der Aufenthalt an frischer Luft, der dosierte Bewegungsausgleich, die liebevolle Beschäftigung mit Pflanzen und das erfolgreiche Gärtnern, ist ein nicht hoch genug einzuschätzendes probates Mittel, um **Stress** abzubauen
- Eine kommunikative Vermittlung zwischen Mensch und Pflanze erfolgt im Garten, es wird eine **heilende Energie** von den Pflanzen aufgenommen, es kann eine Quelle der Gesundheit sein
- Da der Garten ein Raum zwischen Kultur und Natur, zwischen Unbewusst und Bewusst, zwischen Geist und Körper ist, sollten Gartenräume in ihrer Gestaltung individuelle Orte der Geborgenheit und Entspannung sein, **Kraftfelder**, die positive Energie ausstrahlen

Soziale Komponenten

- Über einen Garten, ganz besonders über einen Kleingarten, kann ein soziales Netz entstehen, es gibt **Kontakte** zu anderen, zu Nachbarn und zu Gleichgesinnten, es kommt zu Kommunikation und Erfahrungsaustausch

Seite 3

- Ein Garten ist für viele Menschen in der urbanen Lebenswelt die einzige **Rückzugsmöglichkeit**, um Freundschaft, menschliche Nähe und gute Nachbarschaft zu erleben
- Beim Kleingarten bietet sich die Chance der Teilnahme am informativen und geselligen **Gemeinschaftsleben** inmitten eines Kleingartenvereines, es entstehen Freundschaften, es bilden sich durch das Hobby Garten und Pflanze feste Gemeinschaften von Gleichgesinnten
- Das dichte **soziale Netz**, das in den Vereinen besteht und aus dem Umgang mit Pflanze und Garten geknüpft wird, fängt nicht nur Krankheit und Alter auf, auch Arbeitslosigkeit, Familienprobleme, Scheidungen, Alleinerziehung und Tod des Partners lassen sich hier in dieser Gemeinschaft viel besser bewältigen und überstehen
- Die Gartenwelt ist eine **Erlebniswelt** für Kinder und Jugendliche, bedeutet Erfahrung sammeln im Umgang mit Pflanzen, ist praktisches Erlernen von Naturzusammenhängen, ist umweltbewusster Umgang mit Pflanzen und Boden
- Der Kleingarten bietet die Möglichkeit der **Integration** von Singles, Senioren, Rekonvaleszenten, Migranten, Alleinerziehenden und Behinderten
- Dass der Umgang mit Pflanze und Garten zur Förderung der Gesundheit dient und damit eine gesundheitspolitische Aufgabe erfüllt, sollte in der **Satzung** bzw. **Gartenordnung** aufgenommen werden
- Gartenfreunde übernehmen vielfältige Aufgaben in ihrem sozialen Umfeld und in ihrer Gemeinde, und dies mit positiven Auswirkungen auf eine gesunde Psyche. Die Kraft für **Gemeinsinn**, soziale Verantwortung und hohes Engagement gegen Vereinsamung, Isolation, Egoismus und Gefühlskälte in weiten Bereichen der heutigen Gesellschaft schöpfen die Kleingärtner u.a. aus der Gartenwelt.
- Die positiven Auswirkungen im Umgang mit Garten und Pflanzen gelten auch für die ausgeprägte Integrationsbereitschaft und **Integrationskraft**, wenn es um Aussiedler und ausländische Gartenfreunde geht. Eine derart unmittelbare Hilfe ist in kleingärtnerischen Gemeinschaften sehr viel stärker feststellbar als in der übrigen Gesellschaft.