



Kleingarten und Gesundheit

Die Wechselbeziehung Mensch - Natur - Gesundheit - Bildung wird im Kleingarten täglich auf vielfältige Weise sichtbar und realisiert. Ein Kleingarten trägt zum körperlichen, seelischen und sozialem Wohlbefinden der Menschen bei, womit zugleich auch ein volkswirtschaftlicher Beitrag der Kleingartenvereine zur gesundheitlichen Vorsorge der Bevölkerung geleistet wird.

Vor dem Hintergrund, dass 2050 mehr als ein Drittel der Bevölkerung der Bundesrepublik Deutschland ältere Menschen sein werden, sich zugleich die gesundheitlichen Probleme allgemein potenzieren, und sich dieses im Kleingartenwesen verstärkt widerspiegeln wird, erscheint es zweckdienlich, sich intensiver mit Fragen der Gesundheit auseinander zu setzen. In der umfangreichen BDG - Studie werden einleitend dargelegt die sich verändernde demographische Entwicklung sowie Aspekte der gesundheitlichen Entwicklung der verschiedenen Nutzergruppen im Kleingarten.

Aus den detaillierten Ausführungen zu einzelnen Krankheiten, Krankheitsursachen und ihren vorbeugenden Maßnahmen stellen sich Bewegung bei frischer Luft und gleichzeitiger Abhärtung, gesunde Ernährungsweise, Stressfreiheit und optimistische Lebenseinstellung als die wesentlichen Kriterien zur Gesundheit dar. Gartenarbeit und der regelmäßige Aufenthalt im Garten ermöglicht den harmonischen Wechsel von Arbeit und Muse, von Belastung und Entspannung, von körperlichem Training und entspannenden Ruhephasen.

Regelmäßige, mehrmals wöchentliche und mindestens 30 Minuten andauernde und gleichmäßig ausgeübte Gartenarbeit stellt eine besondere gesundheitsfördernde Form der Bewegung dar. Sie stärkt das Herz-Kreislaufsystem, verbunden mit einer erhöhten Belüftung und Durchblutung der Lunge, erhöht die Beweglichkeit bei Stabilisierung des Muskel- und Skelettsystems, kann zur Gewichtsabnahme beitragen und das Immunsystem sowohl durch die Sonneneinstrahlung als auch durch die verschiedensten Witterungseinflüsse stärken. Die vermehrte Sauerstoffaufnahme trägt zur verbesserten Konzentrationsfähigkeit bei. Es bewirkt den Abbau von Depressionen, Ängsten und Aggressionen, denn Gartenarbeit macht Spaß und bringt Freude.

Der Prozess des Anbauens von Obst und Gemüse ermöglicht die Beobachtung des Werdens und Gedeihens, schafft Zufriedenheit und Vorfreude, gewährleistet aber vor allem sonnen- und ausgereiftes, naturbelassenes Obst und Gemüse. Reaktionen auf Allergene bei Nahrungsmittelallergien können so reduziert werden. Auch das Kultivieren von Zierpflanzen schafft Freude und Zufriedenheit. Wesentlich für die psychische, aber auch physische Gesundheit des Menschen ist eine umfassende Aktivität. Sie wird auch als das Geheimnis "erfolgreichen Alterns" bezeichnet.

Sich angenommen und gebraucht, aktiv und motiviert fühlen, Offenheit und Neugierde bewahren, Flexibilität des Gehirns trainieren, erhalten die Leistungsfähigkeit und bewirken Zufriedenheit und somit eine optimistische Lebenseinstellung. Zufriedenheit entwickelt sich mit dem Tätigsein im Garten in der sozialen Gemeinschaft der Kleingärtner. Der Austausch u.a. zu den wissenschaftlichen Kenntnissen und Erfahrungen beim Anbau von Pflanzen und zu Pflanzenkrankheiten mit Gartennachbarn, die Teilnahme an den diversen Weiterbildungsveranstaltungen des BDG oder das Abonnement des Fachberaters bieten so zahlreiche geistige Anregungen, können durch Wissenstests zum Gehirn-Jogging ergänzt werden.

Der Wechsel von Arbeit oder Haushalt zum Kleingarten ermöglicht eine stressfreie und ruhige Erholung, die eine psychische und physische Gesundung des Menschen bewirkt. Das Arbeiten und Erholen im Kleingarten ermöglicht einen naturnahen Lebensrhythmus im urbanen Lebensraum mit gesundheitsfördernder Wirkung. Die Verbandszeitschrift, aber auch Verbandstagungen und Vereinssitzungen sollten zu Schulungen genutzt werden, um die Kenntnisse und Fähigkeiten, aber auch die Bereitschaft und das Interesse zu Impfungen, Erster Hilfe und Vorsorgeuntersuchungen bei den Mitgliedern zu erhöhen. Damit würde das Kleingartenwesen einen aktiven Beitrag zur Gesundheitserziehung leisten. Gesundheitsförderung, Gesundheitsvorsorge und -Gesundheitserziehung können ein bedeutsames Betätigungsfeld der Frauen im Kleingartenwesen werden.

Die Gartenarbeit als eine besondere Form der Bewegung, die von grundlegender Bedeutung für die gesundheitliche Vorbeugung gilt, hat für Senioren innerhalb ihres Freizeitbudgets einen hohen Stellenwert. Der Kleingarten ermöglicht einen Orts- und Milieuwechsel und unterscheidet sich so eindeutig vom Hausgarten. Er entfaltet eine höhere Erholungs- und Gesundheitswirkung auf den Kleingärtner und die Mitglieder seiner Familie.

Der Kleingarten kann durchaus zum kostengünstigen Kurort der Kleingärtner werden. Kleingarten ermöglicht längerfristigen Erfolg gesundheitsfördernder Maßnahmen und sichert so Arbeits- und Berufsfähigkeit der Erwerbstätigen sowie Autonomie im Alter. Der BDG wird künftig sicherlich ein Gesundheitsprogramm für seine Mitglieder entwickeln. Bei der Neuausweisung und Sanierung von Kleingartenanlagen sind zukünftig Umweltverträglichkeitsprüfungen vorzusehen. Auch vorhandene Standorte sind einer verstärkten Gesundheitskontrolle zu unterziehen.

Der Kleingarten bietet der Familie einen gartenkulturellen Freiraum mit wertvollen Entfaltungsmöglichkeiten, ist ein Refugium zur Gesunderhaltung und ermöglicht Kontakte zu anderen Familien und deren Erfahrungswerten. Die ehrenamtliche Tätigkeit im Kleingartenwesen ermöglicht zudem soziale Kontakte, formt, fordert und fördert die Persönlichkeit.