

Platanenallee 37
14050 Berlin

Telefon
(030) 30 20 71 40/41

Fax
(030) 30 20 71 39

E-Mail
bdg@kleingarten-bund.de

Internet
www.kleingarten-bund.de

Präsident
Ingo Kleist

Geschäftsführerin
Theresia Theobald

PRESSEINFORMATION

Der Garten ist der beste Arzt

Gartenarbeit hilft zahlreichen Krankheiten vorzubeugen / Mediziner nutzen die „therapeutische Qualität der Natur“

Gartenarbeit gehört nach einer Studie des BAT Freizeitforschungsinstituts für 43% der über 14-Jährigen zu den beliebtesten Hobbys. Ärzte hören das gerne: Denn Blumen pflanzen oder Gemüse ziehen macht nicht nur Spaß, es ist auch gesund. „Garteln“ beruhigt, hilft Stress abzubauen und hält fit – die beste Vorbeugung gegen zahlreiche Zivilisationskrankheiten.

„Der Garten ist insbesondere für den gestressten Großstadtmenschen eine Überlebensfrage!“, erklärt Dr. Fritz Neuhauser, Arzt und Therapeut am Geriatriezentrum in Wien. „Wenige Minuten Aufenthalt in der Natur reichen aus, damit sich Kreislauf und Herzfrequenz normalisieren, die Muskeln entspannen, Stress abgebaut und die generelle Lebenszufriedenheit gesteigert wird.“

Noch positiver ist die Wirkung auf jene, die draußen selbst aktiv werden. Neben Alkohol und Rauchen sind Stress, falsche Ernährung und zu wenig Bewegung Hauptverursacher zahlreicher Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislaufkrankungen oder Diabetes. Diese könnten, so stellt die 2003 von der AOK in Auftrag gegebene Studie „Gesund altern“ fest, „durch gezielte Vorbeugung zeitlich hinausgezögert oder gar verhindert werden“. Die beste Prävention: eine gesunde Dosis Gartenarbeit. Beim Säen, umgraben und gießen wird die Muskulatur gekräftigt, der Blutdruck normalisiert sich und selbst die Knochen werden durch die lichtbedingte Produktion von Vitamin D gestärkt. Neuhauser spricht von der „therapeutischen Qualität der Natur“.

Doch nicht nur der Körper, auch die Seele blüht im Garten auf: Wer sich im Garten beschäftigt, baut Depressionen und Ängste schneller ab und fühlt sich friedlich und ausgeglichen. Das bestätigt eine aktuelle Studie der University of Michigan (USA). Der Leiter der Studie, Prof. Dr. Tove Fjeld, betont: „Die Möglichkeit, selbst schöpferisch tätig zu sein, von der Saat bis zur Ernte einer Pflanze mit dabei zu sein, fördert die Fähigkeit zu eigenem Wachstum.“

Die positiven Effekte der Gartenarbeit sind in der modernen Medizin anerkannt. Bei der Behandlung von Demenz, Gemütsstörungen sowie in der Neurorehabilitation setzen Einrichtungen wie das Geriatriezentrum Wien seit längerem auf die so genannte Gartentherapie. „Im Garten befinden sich die Patienten in einer

natürlichen Umgebung, können selbst kreativ sein und machen etwas gemeinsam – das beeinflusst den Heilungsprozess positiv“, erklärt der zuständige Arzt, Fritz Neuhauser. Dieser Wohlfühleffekt lässt sich erklären: Genetisch gesehen, sagt Neuhauser, sei der Mensch immer noch an die weniger komplexen Schemata eines grünen Umfeldes angepasst. „Überlegen Sie sich einmal, wie die Menschen vor 100, 200 Jahren gelebt haben und wie unsere Großstädte heute aussehen. So war die Schöpfung nicht gemeint!“

Das eigene Stückchen Grün schafft notwendigen Ausgleich. Den Kleingartenanlagen kommt vor diesem Hintergrund wachsende Bedeutung zu, unterstreicht der Bundesverband Deutscher Gartenfreunde (BDG). Gerade für Ältere, aber auch für viele Familien mit Kindern sei die eigene Parzelle oft die einzige Möglichkeit, schnell und einfach Erholung inmitten grüner Natur zu finden, betont Theresia Theobald, Geschäftsführerin des BDG. „Nicht jeder kann sich ein Eigenheim mit Garten leisten – und nicht jeder kann sich ins Auto setzen und dem Lärm der Städte entfliehen. Kleingartenanlagen sind ein unverzichtbarer Beitrag, soziale Unterschiede auszugleichen.“

Genau um diese Aspekte geht es beim bundesweit ersten Kleingärtnerkongress vom 24. bis 26. Juni 2004 in Leipzig. Unter der Schirmherrschaft von Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt diskutieren auf Einladung des BDG Gartenfachleute mit Experten aus Politik und Wissenschaft die Bedeutung der Kleingartenkolonien in einer urbanisierten Gesellschaft.

„Blickpunkt Garten – Die sozialen Funktionen des Kleingartenwesens in Gegenwart und Zukunft“. Kleingärtnerkongress des Bundesverbandes Deutscher Gartenfreunde e.V., 24. bis 26. Juni 2004, Leipzig.

Pressevertreter sind zum Kongress herzlich eingeladen. Bitte benutzen Sie beiliegendes Akkreditierungsformular.