



Urban Gardening –Gibt es positive Effekte auf die Gesundheit?

Wer kennt es nicht: Auf dem Balkon oder dem kleinen Gartenstück wachsen zur Zeit Tomaten, Gurken, Paprika und Zucchini um die Wette. In den letzten Jahren hat Urban Gardening einen großen Zuwachs erlebt. Unter Urban Gardening versteht man die kleinräumige, landwirtschaftliche Nutzung städtischer Flächen innerhalb von Siedlungsgebieten oder in deren direktem Umfeld. Im Vordergrund stehen die nachhaltige Bewirtschaftung der gärtnerischen Kulturen, die umweltschonende Produktion und ein bewusster Konsum der landwirtschaftlichen Erzeugnisse (1). In einer Umfrage unter 527 befragten Personen geben mehr als 50 Prozent an, dass sie täglich bis mehrfach die Woche gärtnern (2).

Geschichtlich gesehen, ist Urban Gardening kein neues Thema. Schon während des zweiten Weltkrieges züchteten die Deutschen Kartoffeln und Steckrüben auf Schutthalden und in Hinterhöfen. Die Not macht eben erfinderisch, auch heute noch. So bepflanzen in Griechenland Einwohner ein ehemaliges Flughafendach mit diversem Gemüse oder betreiben auf dem eigenen Hausdach eine Gemüsefarm. Seit den 1990er Jahren gibt es den Trend bekannte deutsche Gärten zu Gemeinschaftsgärten zu erklären: Der Prinzessinnengarten in Berlin-Kreuzberg, der Gemeinschaftsgarten Allmende-Kontor auf dem ehemaligen Flugfeld Tempelhof und das Gartendeck in Hamburg-St-Pauli. Aber auch in Köln, München und anderen Städten folgt man dem Trend (3).

Die Effekte von Urban Gardening sind vielfältig: Durch die lokale und saisonale Nahrungsmittelherstellung und den ortsnahe Konsum verkürzen sich die Transportwege. Generell steigt das Interesse an einer lokalen, saisonalen und umweltverträglichen Nahrungsmittelproduktion (z.B. Slow Food Bewegung). Zugleich hat Urban Gardening eine soziale Komponente durch die Begegnung und den Austausch mit Gleichgesinnten. Die Zufriedenheit und körperliche Aktivität steigen an.

Urban Gardening soll sogar positive Effekte auf die Gesundheit haben: Forscher der Universität Tokio haben in einer Meta-Analyse 22 Fallstudien im Zeitraum der Jahre 2001 bis 2016 analysiert. Sie kamen zu dem Ergebnis, dass durch Urban Gardening das Ausmaß an Depressionen und Angststörungen und der Body Mass Index reduziert werden können. Die Lebenszufriedenheit und –qualität, die körperliche Aktivität sowie das Gemeinschaftsgefühl und die Sozialkontakte steigen an (4).

Wer sich jetzt vielleicht fragt, wie gesund selbstangebautes Obst und Gemüse aus der Großstadt wirklich sein kann, ist damit nicht alleine. Ein Forscherteam der Universität Berlin analysierte 2012 die Schadstoffbelastung in der Ernte aus Berliner Innenstadtgärten. Dabei untersuchten sie den Zusammenhang zwischen Verkehrsaufkommen und der Schwermetallbelastung in selbstangebauten Ernten.

Dabei kamen sie zu dem Ergebnis, dass das Obst und Gemüse erhebliche Mengen an Schwermetallen enthält und sogar die EU-Grenzwerte überstiegen werden. 52 Prozent der analysierten Gemüseproben aus Gärten der Berliner Innenstadt überschritten die EU-

Grenzwerte für Blei. Allerdings muss damit der Traum vom Garten in der Innenstadt noch nicht ausgeträumt sein. Die Forscher haben auch herausgefunden, dass bereits das Pflanzen einer Hecke Abhilfe schaffen kann. In der Studie konnte dadurch die Blei-Belastung von 52% auf 37% gesenkt werden. Weiterhin kann eine dicke Mulchschicht dazu beitragen, Wurzelgemüse vor Schadstoffen aus der Luft zu schützen. Das Pflanzen in Hochbeeten oder Kübeln verringert den Kontakt mit belasteter Erde (5).

Literatur:

- (1) Lexikon der Nachhaltigkeit. Gemeinschaftsgärtern/ Urban gardening. Verfügbar unter: https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/gemeinschaftsg_rten_urban_gardening_2041.htm (letzter Zugriff: 12.06.2019)
- (2) <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/720641/umfrage/umfrage-unter-gartenbesitzern-zur-haeufigkeit-des-gaertnens-waehrend-der-saison/> (letzter Zugriff: 12.06.2019)
- (3) Planet Wissen. Landwirtschaft in der Stadt. Verfügbar unter: https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/landwirtschaft/landwirtschaft_in_der_stadt/index.html (letzter Zugriff: 12.06.2019)
- (4) Soga M, Gaston KJ, Yamaura Y. Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. Prev Med Rep. 2016. 4;5:92-99.
- (5) Säumel I, Kotsyuk I, Hölscher M, Claudia Lenkerei, Weber F, Kowarik I. How healthy is urban horticulture in high traffic areas? Trace metal concentrations in vegetable crops from plantings within inner city neighbourhoods in Berlin, Germany. Environ Pollut. 2012; 165:124-32.

Freie Kursplätze:

In folgenden Kursen gibt es noch freie Plätze. Bei Interesse schreiben Sie gern eine E-Mail an bgm@uni-ulm.de

Core & more

Im Mittelpunkt des Kurses stehen das Erleben der eigenen Körpermitte sowie das Training des persönlichen Muskelkorsetts und Rumpfs. Neben dem Beckenboden wird die tieferliegende Muskulatur gekräftigt. Was ruhig und sanft beginnt, endet in einer kraftvollen Stunde.

Der Kurs findet am Montag 24.6., 1.7., 8.7., 15.7., 22.7. jeweils von 12.00 bis 12.45 Uhr statt.

Kursleiterin: Sabine Bulling, moments Erbach

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Venen und Arterien

Wie kann ich mittels Bewegung und Vorstellungskraft mein Gefäßsystem unterstützen?

Der Kurs findet am Dienstag 25.6., 2.7., 9.7., 16.7., 23.7, 30.07. jeweils von 07.05 bis 07.50 Uhr statt.

Kursleiterin: Karen Endel, Physiotherapeutin

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Qi Gong

Qi Gong ist eine traditionelle gesundheitsfördernde Bewegungs- und Atemlehre aus China. Die langsamen meditativen Bewegungen und Haltungen fördern das innere und äußere Gleichgewicht und harmonisieren Körper, Geist und Seele. Insbesondere mentale und körperliche Stresssymptome und Beschwerden, die durch einseitige körperliche Belastung und Bewegungsmangel entstehen, können mit Qi Gong gut reguliert und harmonisiert werden. Meist wird Qi Gong im Stehen ausgeübt. Es umfasst aber auch meditative Übungen im Sitzen. Von Vorteil für die Übungspraxis sind lockere Kleidung und flache Schuhe ohne Absatz oder Socken.

Der Kurs findet am Dienstag 25.6., 2.7., 9.7., 16.7., 23.7. jeweils von 12.00-12.45 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Senatssaal Helmholtzstraße und Seminarraum Helmholtzstr. 20

Kursleiter: Christian Ventura, Qi-Gong Lehrer

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Yoga am Mittag

Wir üben gemäß dem Ashtanga-Yoga: kraftvoll, dynamisch im Rhythmus des Atems. In diesem Semester steht Hüftbeweglichkeit im Fokus. Das wirkt sehr befreiend, gibt Raum für die Wirbelsäule und die Beine. Mit einer Abschlussmeditation üben wir die aktive Konzentration auf der Basis einer tiefen Ruhe.

Der Kurs findet am Mittwoch 26.6., 3.7., 10.7., 17.7., 24.7. jeweils von 11.40 bis 12.40 Uhr statt.

Kursleiterin: Ingrid Wäger

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet

Hatha Yoga

Die Körperstellungen (Asanas) verbessern die Koordination, das Gleichgewicht, fördern die Beweglichkeit, Flexibilität und kräftigen die Muskulatur. Die Atemtechniken (Pranayama) wirken sich je nach Technik anregend oder beruhigend auf unser vegetatives Nervensystem aus. Der meditative Charakter (Dhyana) im Yoga verbessert die Konzentration, führt zur inneren Ruhe und Gelassenheit und stärkt das Immunsystem.

Der Kurs findet am Mittwoch 26.6., 3.7., 10.7., 17.7., 24.7. jeweils von 12.45-13.30 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Kursleiterin: Georgine Steininger-Scherb

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Deep Work

Deep Work ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt es dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die Deep Work Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Es spricht Männer und Frauen gleichermaßen an und setzt eine gewisse Grundsportlichkeit voraus, da Deep Work teilweise sehr anstrengende Elemente beinhaltet, die Sie ins Schwitzen bringen werden.

Bitte kommen Sie in Sportbekleidung zum Kurs. Duschkmöglichkeiten sind im Hochschulsport vorhanden.

Der Kurs findet am Mittwoch 26.6., 3.7., 10.7., 17.7., 24.7. jeweils von 16.00 bis 16.45 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Kursleiterin: Tanja Geiger, Deep Work Instructor

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird nicht als Arbeitszeit angerechnet.

Fußbeweglichkeit neu entdecken

Mit mehr Leichtigkeit durch Leben gehen. Elastizität wahrnehmen und die Wirkung der Fußstellung auf die Knie erleben. Entspannung der Achillessehne und Kräftigung der Stütz Muskulatur mit der Franklin-Methode®.

Der Kurs findet am Freitag 28.6., 5.7. 12.7., 19.7. und 26.7. jeweils von 12.30 bis 13.15 Uhr statt.

Kursleiterin: Diane Krips, Franklintrainerin

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Wir wünschen Ihnen einen sonnigen Sommer!

Ihr Team „Der Eselsberg bewegt sich“

