



## **Fitness, Früchte Frische Luft:**

### **Gesundheit fängt im eigenen Garten an**

#### **Neue Studie „Natürlich Sportlich“: Sport kann Obstwiesen retten!**

Nun steht es schwarz auf weiß: Obstwiesenpflege ist Sport. Eine neue Studie, welche die Umweltakademie Baden-Württemberg am Sportwissenschaftlichen Institut der Universität Tübingen in Auftrag gegeben hat, beweist es: Bäume schneiden, Äpfel auflesen und Mähen sind sportliche Aktivitäten und gut für die eigene Gesundheit. Fitnessstudio ade, Bewegung in der Natur bringt den gleichen Effekt! Claus-Peter Hutter, Leiter der Umweltakademie Baden-Württemberg bringt es auf dem Punkt: „Wenn Sie im Herbst spazieren gehen, sehen Sie es überall: Auf und unter den Bäumen vergammelt das Obst auf Großelterns Obstwiese, während sich deren Kinder und Enkel für viel Geld im Fitnessstudios abmühen, um sich fit zu halten, und auf dem Heimweg von der Muckibude noch schnell im Bioladen Äpfel und Birnen kaufen! Das ist doch verrückt!“. Dabei fange Gesundheit doch im eigenen Garten oder auf der Obstwiese an, so der Akademieleiter. Denn die Arbeit im Garten oder auf den Obstwiesen kann die allgemeine körperliche Fitness stärken, so das Fazit der neuen Studie „Natürlich sportlich“. Gleichzeitig trägt die Arbeit auch im wahrsten Sinne des Wortes Früchte – die auch noch genießbar und vor allem gesund sind! Hinzu kommen Bewegung an frischer Luft und viele Naturbeobachtungen. Dazu gehören herrlich blühende Bäume, Gartenrotschwanz, Grünspecht und andere Vogelarten, Igel, Schmetterlinge, Siebenschläfer und Zauneidechse. Fitness, Früchte, frische Luft kompakt! Das Engagement für Natur und Umwelt lohnt sich also!

Die von der Umweltakademie Baden-Württemberg in Auftrag gegebene Studie macht deutlich: Die Arbeit im eigenen Garten oder auf der Obstwiese kann den Gang ins Fitnessstudio ersetzen, teure Mitgliederbeiträge entfallen und man ist auch noch an der frischen Luft. Gleichzeitig spart man Geld, in dem man im Jahresverlauf zuerst Kirschen, dann Mirabellen, Zwetschgen und später Äpfel, Birnen, Quitten und Nüsse ernten kann. Und ganz nebenbei wird der Erhalt der Kulturlandschaft und damit Natur, Umwelt, Heimat und Lebensqualität gefördert.

„Sowohl von der Dauer der Bewegung als auch von der Intensität der Bewegungen ist die Arbeit auf Obstwiesen durchaus als sportliche Tätigkeiten einzustufen. Damit kann also Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Erkrankungen des Bewegungsapparates vorgebeugt werden“, erklärt Prof. Dr. Veit Wank vom Sportwissenschaftlichen Institut der Universität Tübingen. Die Wissenschaftler der Universität Tübingen haben auf Anregung der Umweltakademie die verschiedenen typischen Tätigkeiten in den Obstgärten wie Mähen, Bäume schneiden, Rechen, Obst pflücken bzw. auflesen quantifiziert und im Hinblick auf den Körpereinsatz und die beanspruchten Muskeln hochgerechnet. Unterstützt wurden sie von drei Obstwiesenpflegern der Umweltinitiative Araneus e.V. in Mühlacker, die ihnen mit Rat und Tat zur Seite standen. Im Labor wurden dann die typischen Bewegungen nachgestellt und die Muskelaktivität sowie das Ausmaß der körperlichen Belastung gemessen. Die Ergebnisse haben die Wissenschaftler dann mit verschiedenen Übungen aus dem Fitnessbereich verglichen.

Ergebnis: Die Arbeit auf Obstwiesen enthalten alle drei Komponenten modernen Fitnessstrainings aus leistungsphysiologischer Sicht, dazu gehören aerobe Ausdauer, Entwicklung/Erhaltung von Muskelkraft und Entwicklung/Erhaltung motorischer Fertigkeiten. „Im Gegensatz zum Fitnessstraining findet man auf der Obstwiese stets einen Anwendungsbezug zum Alltagsgeschehen und kein isoliertes Training, wie das häufig im Fitnessstudio der Fall ist“, heißt es in der Studie.

An der einen oder anderen Stelle muss dennoch der Vergleich zur Muckibude eingeschränkt werden. Denn die Arbeit auf Obstwiesen ist zwar vielseitig, aber moderat. Im Fitnessstudio dagegen werden Muskelgruppen und Ausdauer gezielt und mit weit größerer Intensität gefördert, damit in kurzer Zeit große Erfolge erzielt werden. Muskelmasse in kurzer Zeit gezielt aufbauen, das wird also auf einer Obstwiese nur schwer möglich sein, dafür ist die kontinuierliche, moderate körperliche Belastung bei diesen Gartenarbeiten jedoch nachhaltiger.

Fitnessstudio ade – einfach die eigene Obstwiese pflegen! Bekämpfung von Fettleibigkeit und Bewegungsmangel mit gesundheitlichen Folgen, Fitnesswahn, Umweltvorsorge, Erhalt der Kulturlandschaft, Aufwertung des Landschaftsbildes – alles kann unter einen Hut gebracht werden, indem man einfach die Arbeit des Großvaters und der Großmutter auf der heimischen Obstwiese weiterführt. Die Lösung ist denkbar einfach und zudem kostengünstig. Auch der Geschäftsführer des Landesverbands für Obstbau, Garten und Landschaft, Rolf Heinzemann, freut sich darüber: „Bislang fehlte vor allem bei der jüngeren Generation die Motivation, die Obstgärten zu pflegen und zu erhalten. Auch die sicher sehr guten Aufpreisinitiativen der vergangenen Jahre konnten nicht verhindern, dass immer mehr Obst-gärten aufgegeben werden und Bäume absterben.“

Tatsächlich sind die Zahlen alarmierend: 1965 gab es noch fast 18 Millionen Obstbäume im Land, 1990 waren es nur noch knapp 11,4 Millionen und eine Erhebung des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg schätzt die aktuell verbliebenen Bäume auf rund 9,3 Millionen. Im deutschen Südwesten finden sich zwar nach wie vor die bedeutendsten Obstwiesenbestände Europas – doch diese schwinden zunehmend.

Zeit also für einen Imagewandel! „Die Pflege von Obstgärten muss einem am Herzen liegen, so wie man Schlösser und Burgen erhält, Familienschmuck nicht einfach verkauft und das Gedankengut von Schiller, Hegels und Co. bewahrt“, fordert Hutter. Die Studie „Natürlich sportlich“ soll also mehr sein, als nur eine Handlungsoption. Sie hat das Potenzial ein Um-denken in der Gesellschaft zu bewirken und einen Imagewandel für die Arbeit in Obstgärten hervorzurufen. Bislang gilt die Arbeit mit Rechen, Sense und Schere im Garten als wenig „hipp“. „Nur wenn es gelingt, Jugendliche und junge Erwachsene für die Pflege von Obstgärten und anderer Arbeiten im Garten zu begeistern, kann unsere vielseitige Kulturlandschaft erhalten werden, die Artenvielfalt gefördert werden und eine Rückbesinnung auf Ernährungsgewohnheiten im Einklang mit der heimischen Natur erwirkt werden“, meint Hutter, der selbst die Obstwiese der Familie regelmäßig pflegt und sich so fit hält.

Quelle: Akademie für Natur- und Umweltschutz Baden-Württemberg