



Gymnastik im Park und dabei noch Pflanzen pflegen - das ist das Ziel von "Green Gym". (Bild: AP)

Gesund im Gemüsebeet

In Hamburg verbinden Ehrenamtliche Gärtnern und Gymnastik

Von Katrin Albinus

In Hamburg-Billstedt treffen sich einige Sport- und Pflanzenfreunde zum "Green Gym", einer Art Freiluft-Fitness-Club. Zwei Jahre wird das Projekt vom Bezirksamt finanziert und von ausgebildeten Trainern angeleitet, dann soll es sich über Ehrenamtliche tragen.

Zdenka: "Sag mal, wer hat denn das Ganze gemacht?"

Eleonore: "Hildegard. Ich sag ja, die Hildegard, die ist wahnsinnig!" (lachen)

Zdenka: "Unglaublich. Ich bin zwei Wochen nicht da gewesen. Und das ist alles neu, alles anders."

Zdenka und Eleonore bestaunen ein Beet, das mit wilden Erdbeeren, Farn, und Pfefferminze bepflanzt ist, dazwischen Frauenmantel und Storchschnabel. Noch vor kurzer Zeit wuchsen hier, zwischen Brombeersträuchern und einem Waldstück, nur Brennnesseln. Doch das hat die fleißige Hildegard geändert.

Seit vor ein paar Wochen ein Artikel im Billstedter Wochenblatt stand, trifft sich eine handvoll Leute einmal in der Woche drei Stunden lang zu Gärtnern und Gymnastik im Park.

Frau: "Weil ich letztes Jahr einen Schlaganfall hatte, da ist ja Gymnastik das A und O und dabei auch noch Nützliches ehrenamtlich machen, das ist toll."

Eleonore: "Ich habe keinen Balkon und ich habe keinen Garten, ich hab Freude mit Blumen, also ich muss irgendwas mit machen. Ganz einfach. Und dadurch bin ich jetzt an einen Garten gekommen!"

Eleonore kommt aus Billstedt, einem Stadtteil mit vielen Hochhäusern. Sie trägt eine lockere helle Baumwollhose, dazu ein schlabberiges T-Shirt. Seit einem Monat kommt sie freitagnachmittags in den Park, zwei weitere Frauen sind heute das erste Mal dabei. Zwischen drei und sieben Leute treffen sich bisher, kostenlos und unverbindlich. Den Auftakt bildet jedes Mal eine 15-minütige Gymnastik, die Zdenka anleitet, Botanikerin und demnächst auch ausgebildete Outdoor-Fitness-Trainerin.

Zdenka: "Einatmen, ganz tief, wie es geht. Ausatmen, wenn man ausgeatmet hatte, Bauch

einziehen, und wieder locker lassen. Einatmen, ausatmen..."

Das Aufwärmtraining trainiert speziell die Bereiche, die beim Gärtnern beansprucht werden: Nacken, Schultern, Handgelenke, Rücken, Oberschenkel. Danach geht es an die Geräte.

Zdenka: "So, das brauchen wir. Einen Spaten. Ich nehm den Spaten mit."

Frau: "Soll ich dir was tragen helfen? Jeder Gang macht schlank!"

Es folgt: der "Tool Talk" - Sicherheitshinweise für die Gartengeräte.

Zdenka: "Wir wollen gesund gärtnern. Wir wollen uns dabei nicht weh tun. Wir wollen unsere Muskeln nicht überstrapazieren, wir wollen unsere Gelenke nicht falsch belasten, wir wollen uns aber auch nicht irgendwelche Löcher in die Beine stechen. Deshalb ist es wichtig, dass wir die Geräte richtig benutzen."

Zdenka erklärt den gefahrlosen Umgang mit Harke, Schaufel und Heckenschere, dann geht es los. Brombeeren müssen zurückgeschnitten und Wurzeln ausgegraben werden, Eleonore will die Erdbeeren umsetzen, weil der Farn zu wenig Platz hat, findet sie. Seit 22 Jahren wohnt sie hier im Stadtteil.

Eleonore: "Und ich kenne keinen. In Billstedt. Für mich ist es auch wichtig, mit anderen jetzt was zusammen zu machen, weil ich bin frisch Rentnerin. Ich hab 46 Jahre..., ich kenne nur Arbeiten. Ich kenn sowas gar nicht."

Gartenarbeit als Ausgleich und echte sportliche Herausforderung. Wie jetzt bei Zdenka, die sich mit Spaten und Forke an einer Wurzel abarbeitet.

Zdenka: "Nah, komm schon. Uaar! Letztens hab ich da einen Zahn von abgebrochen, weil die Brombeerwurzeln so stark sind. Wenn wir uns da nicht drum kümmern, überwuchern die das wieder ganz schnell."

Und so ganz nebenbei lassen sich gut neue Kontakte knüpfen. Oder Rezepte austauschen.

"Mit was?"

"Salz."

"Salz?"

"Das klingt komisch, aber..."

"Ich denke, immer mit Zucker..."

"Nein, nein Zucker. Salz."

"Und dann tust du die Brombeeren frisch und dann tust du Salz drauf?"

"Ein bisschen salzig, ein bisschen, nicht mehr. Und schmeckt - ja mit Wodka auch geht gut."

"Man lernt immer dazu."

Ein Parkbesucher aus dem Iran, der an der Gruppe vorbei geht, verspricht, nächste Woche mit anzupacken, wenn Hochbeete gebaut werden. Auf die werden dann Kräuter gepflanzt, die die vielen grillenden Parkgäste gleich für ihre Soßen benutzen können.

"Freitag ich komme auch gerne helfen. Zwei Männer, nein?! Ich und Said, kann sein. Kein

Problem."

Eleonore: "Warten wir ab."

"Gerne. Ok, Leute, viel Spaß."

Unweit des Beetes spielt eine Gruppe von Rentnern Schach. Auch sie sind angetan von den neuen Aktivitäten im Park, wollen ebenfalls bald einmal mitmachen.

Mann: "Ja, zuhause Langeweile, da kann man hier schön, bisschen Sport machen und Natur genießen, und alles, ist gute Idee."

Doch noch müssen die Frauen das Wasser alleine schleppen. Mit einer Schubkarre fahren sie runter an den See, füllen drei große Gießkannen und karren sie den Hang wieder hoch zu den Beeten. Das geht ganz schön auf die Oberschenkel.

Zdenka: "So." (setzt ab)

Eleonore: "Nah, wie wars?"

Zdenka: "Anstrengend! Ich gieße jetzt einfach die, die du umgesetzt hast, da hinten."

Zum Abschluss gibt es noch einmal Gymnastik, damit am nächsten Tag auch nichts weh tut.

Zdenka: "Sehr gut. Also dann: einatmen, Arme nach oben, Luft anhalten, dann nach rechts gucken und Ellbogen nach unten, sehr ihr das?"