

Fitness, Garten und Apfelwiese

Wer seine Obstwiese pflegt und aberntet, betätigt sich sportlich. Das ist das Ergebnis einer Forschungsstudie der Universität Tübingen. Ziel des Forschungsprojekts war es, die Bewegungsabläufe in der Landschaftspflege von Obstwiesen mit denen in Fitness-Studios vergleichen zu können. Die Studie belegt nachdrücklich, dass Sport hilft, Obstwiesen zu erhalten. Gesundheit und Sport ergänzen sich nämlich bei der Obstwiesenbewirtschaftung in hervorragender Weise. Damit rücken die Tätigkeiten in den Obstgärten in ein vollkommen neues Licht. Während sich heute immer mehr Erben in den Fitnessstudios schinden, vergammelt im Herbst das Obst auf Großvaters Baumwiese. Die im Rahmen dieser Studie erhobenen stichprobenartigen Befunde zum Tätigkeitsprofil bei der Pflege von Streuobstwiesen lassen sich sowohl von den Bewegungsumfängen als auch von der Bewegungsintensität der körperlichen Beanspruchung als sportliche Tätigkeiten zur Erhaltung der allgemeinen körperlichen Fitness einstufen. Sie dienen damit aus bewegungs- und trainingswissenschaftlicher Sicht langfristig der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und von Erkrankungen des Bewegungsapparates. Auch darf die Wirkung des Faktors Natur und die Freude an der Tätigkeit an sich, die einen hohen Motivationsanteil ausmacht, als Gesundheitsfaktor nicht unterschätzt werden. Im Gegensatz zum Fitnessstraining findet man hier stets einen Anwendungsbezug zum Alltagsgeschehen und kein isoliertes Training, wie das häufig im Fitnessbereich der Fall ist. Allerdings sind die spezifische Belastungsintensität und das Zeitaufwand-Nutzen-Verhältnis beim Fitnessstraining günstiger. Dies lässt sich eindrucksvoll an den Intensitäten der Muskelaktivierung bei den Obstwiesenarbeiten und bei typischen Trainingsübungen nachweisen. Die Arbeiten bei der Obstwiesenpflege beanspruchen in der Regel viele Teile unseres Bewegungsapparates, dafür aber mit überwiegend moderater Intensität. Die jahreszeitlich unterschiedlichen Arbeiten an frischer Luft haben einen hohen Gesundheitswert, der sich positiv vor allem auf das Immunsystem auswirkt und die Widerstandsfähigkeit des Körpers bezüglich ungünstiger Umweltbedingungen wie zum Beispiel Wetter, Krankheitskeime oder Stress signifikant erhöht.

Aus der Studie ergeben sich folgende Anregungen:

- Vermittlung der Bedeutung von Obstgärten für die Gesundheitsvorsorge, als Lebens- und Erlebensraum sowie bedeutender Teil der heimischen Kulturlandschaft
 - Vermittlung der Bedeutung des Obstes als gesundes, regionales Lebensmittel
 - aktive Einbeziehung von Obstwiesen in die Arbeit von Kindergärten, Schulen und Hochschulen
 - Förderung des Generationendialogs zur Verminderung einer weiter fortschreitenden Wissenserosion in Sachen Obstwiesen und deren fachgerechter Bewirtschaftung
- Quelle: Reihe Tagungsführer und Forschungsberichte der Umweltakademie, Heft 22.
www.umweltakademie.baden-wuerttemberg.de