

# DER GRÜNE BOTE

The background of the cover is a close-up photograph of a garden bed. In the center, a young plant with vibrant red and purple leaves stands out against the dark soil. To its left and right, there are other plants with green and yellowish leaves. The lighting is bright, creating strong highlights and shadows, suggesting a sunny day. The overall composition is focused on the textures and colors of the plants.

Stadtverband Essen der Kleingärtnervereine e.V. Nr. 6 · Dezember 2020/Januar 2021

**Gartentherapie**  
**Bodenleben im Winter**  
**Heimische Heckenpflanzen**



# Erreichen ist einfach.



Wenn man dazu verschiedene Wege möglich macht. Wir sind für Ihre Fragen und Wünsche auch online da. Probieren Sie es einmal von zu Hause aus.

sparkasse-essen.de




**Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben ein friedliches Weihnachtsfest.**

**Kommen Sie gesund und zuversichtlich ins neue Jahr!**

# DER STROM, DER LÄCHELT.



**EssenStrom.de**

Stadtwerkessen  
Wir sind Zuhause.

# Liebe Gartenfreunde,

ich muss zugeben, dass es mir noch nie so schwer gefallen ist, ein Vorwort für den Grünen Boten zu schreiben. Im Zeichen der „Neuen Normalität“ wäre ein besinnlicher Jahresrückblick zumindest deplatziert. Und noch einmal zu betonen, dass in Corona-Zeiten die Nachfrage nach Gärten so immens gestiegen ist, dass die meisten Vereine ihre Bewerberlisten geschlossen haben – na, das wissen wir ja bereits.

Was mich wirklich umtreibt: Ich habe das Gefühl, dass unsere Gesellschaft auseinanderfällt, geradezu zersplittert. Die „Sozialen Medien“ platzen vor Polarisierung, gegenseitiger Diffamierung und Abwertung. In den „klassischen Medien“ findet ein wissenschaftlich fundierter Diskurs über die Verhältnismäßigkeit der Corona-Maßnahmen nur noch in Ausnahmefällen statt. Inzwischen habe ich den Eindruck, ich muss bei der Wortwahl auch hier äußerst vorsichtig sein. Vielleicht war der vorhergehende Satz schon „politisch unkorrekt“? Allzu leicht fallen Kampfbegriffe wie Verschwörungstheoretiker, Covidiot, Aluhut-Träger! Daher werde ich mich hüten, mich öffentlich zu dieser Thematik zu äußern und auch die Frage, ob das noch als Meinungsfreiheit bezeichnet werden kann, verkneife ich mir.

Stattdessen meine dringliche Bitte an alle, die sich – in welcher Form auch immer – für eine lebenswerte und menschenwürdige Zukunft engagieren. Und ich unterstelle, das tun wir alle. Bitte horchen Sie in sich hinein. Wir alle sind in unseren Daseinsäußerungen von Ängsten geprägt. Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das sich seiner Vergänglichkeit und Sterblichkeit bewusst ist! Wie sieht es in Ihrem Inneren aus? Haben Sie Angst vor Ansteckung, Krankheit, Tod, Sorge um die Gesundheit Ihrer Liebsten? Oder steht gerade Ihr Drei-Mann-Unternehmen vor der Pleite, Sie haben Angst vor dem Verlust der wirtschaftlichen Existenz und dem damit in unserer Kultur verbundenen sozialen Prestigeverlust? Oder Sie gehören zum älteren Semester, sind z.B. noch in der Zeit des NS-Regimes geboren, haben danach die Parteiendiktatur der DDR erlebt - Ihnen fährt jetzt die Angst in die Glieder, wenn Sie erleben müssen, wie schnell und leicht Grundrechte verwehrt werden können? Oder Sie sind ein Kind, das Angst davor hat, bald mit gar keinem Freund, keiner Freundin mehr spielen zu dürfen?

Alle diese Ängste haben ihre Berechtigung, und keine ist „mehr wert“ als die andere! Lasst uns bitte die aufgerissenen Gräben über-

winden, aufeinander zu gehen und eine Kultur der Toleranz, des Dialogs und der Verständigungsbereitschaft etablieren. Diese Grundhaltung ist die Seele einer jeden demokratischen Gesellschaft, eine Streitkultur zwecks Kompromiss- und Konsensbildung unter Verzicht auf jede Form von Gewalt, auch verbaler Natur.

Wir haben mit unseren Stadtgärten, in unseren Vereinen, eine ideale Ausgangsbasis, Engstirnigkeiten und Grabenkämpfe zu überwinden und Vorbildfunktion zu erfüllen! Gegenüber der Politik und Verwaltung haben wir im Rahmen des „Zukunftskonzepts Stadtgärten“ bereits vor einem Jahr den Vorschlag gemacht, ganz neue Formate von zukunftsfähigen Stadtgärten zu realisieren, welche insbesondere der Förderung von Achtsamkeit, Kommunikation und Kooperation dienen. Mehr dazu auf Seite 7, wir bleiben am Ball.

Es naht das erste Weihnachtsfest im Zeitalter der „Neuen Normalität“. Viele, insbesondere ältere, alleinstehende Menschen werden es angesichts der Maßnahmen in Einsamkeit verbringen müssen. Es kann nicht schaden, vor dem Weihnachtsbaum kurz innezuhalten und an diese Menschen zu denken.

Wir wünschen trotz allem ein besinnliches Fest im Zeichen des Friedens und der Liebe. Bitte bleiben sie gesund, vor allem im Herzen.

Ihr  
Holger Lemke

## Inhalt

Verbandsnachrichten	4
Wohnbebauung oder Grün- und Freiflächen?	6
Stadtgärten von morgen – ein Blick hinaus in die Welt	7
Heimische Heckenpflanzen als Alternative zu Kirschlorbeer	8
Was jetzt im Garten zu tun ist	10
Aus dem Garten auf den Tisch: Pasta mit Mangold	11
Bodenleben im Winter	12
Gartentherapie: Gärten tun gut! (Teil 5: T)	13
Vereinsnachrichten	14
Veranstaltungen, Seminare und Tagungen	15

## Impressum

**Herausgeber:** Stadtverband Essen der Kleingärtnervereine e.V. · Schnütgenstraße 17 · 45276 Essen  
Telefon 0201 / 22 72 53 · E-Mail [stadtverband@kleingaerten-essen.de](mailto:stadtverband@kleingaerten-essen.de) · [www.kleingaerten-essen.de](http://www.kleingaerten-essen.de)  
Amtsgericht Essen, Registernummer VR 1487 · Steuernummer 111-5780-4160

**V.i.S.d.P.:** Holger Lemke · **Redaktionelle Mitarbeit:** Hubertus Ahlers (ha), Gerd Flocke (gf), Janine Krämer, Holger Lemke (hl), Kristina Spennhoff (ts), Klaus Wiemer (kw) **Bildnachweis:** © jeweils bei den genannten Fotografen, Vereinen (Vereinsnachrichten), Kristina Spennhoff (1, 4, 10, 11, 13)

**Illustrationen:** Jani Lunablaug · **Gestaltung:** Kristina Spennhoff · **Druck:** B&W Druck und Marketing GmbH, Bochum

**Anzeigen:** Adverteam Werbeagentur, Essen. Es gilt Anzeigenpreisliste Nr. 24 vom 1.12.2019 · **Auflage:** 9.100 Exemplare, 28. Jahrgang · „Der Grüne Bote“ erscheint sechsmal jährlich und ist das Organ des Stadtverbandes Essen der Kleingärtnervereine e.V. · Mitteilungen und Informationen gelten als offiziell den Mitgliedern, Pächtern und Nutzern von Gartenflächen mitgeteilt im Sinne des Vereinsrechtes bzw. BGB. Nachdruck, auch auszugsweise, und Verwertung des Inhalts sowie Übernahme in elektronische Systeme nur mit schriftlicher Genehmigung des Stadtverbandes Essen der Kleingärtnervereine e.V.

**Redaktionsschluss für die Februar-Ausgabe 2021 ist der 13. Januar 2021** · „Der Grüne Bote“ erscheint am 13. Februar 2021.

1919 - 2019 100 JAHRE   
STADTVERBAND   
ESSEN   
DER KLEINGÄRTNERVEREINE E.V.

# Kreisverband Oberhausen verbannte Kirschlorbeer bereits 2016

Der Kreisverband Oberhausen hat aus ökologischen Gründen bereits im Jahr 2016 beschlossen, Neuanpflanzungen von Kirschlorbeer auf Parzellen und im Begleitgrün zu untersagen. Spätestens bei Pächterwechsel müssen die Pflanzen entschädigungslos entsorgt werden. Der Beschluss unserer Freunde des Stadtverbandes Essen, zukünftig Kirschlorbeer aus den Gartenanlagen zu verbannen, findet unser volles Verständnis.

Auch bei uns in Oberhausen gab es anfänglich vereinzelt Kritik, Widersprüchliches und Unverständnis. Doch auf Widerspruch und Ablehnung folgten sehr bald Einsicht und Reaktion bei den Gärtnern. Einstige Kirschlorbeer-Fans lobten im Nachhinein unsere Entscheidung und haben inzwischen unaufgefordert, freiwillig und aus eigener Überzeugung begonnen, Kirschlorbeer aus den

Anlagen zu verbannen und durch heimische Heckenpflanzen zu ersetzen.

Zu dieser Einsicht hat auch die Tatsache beigetragen, dass Kirschlorbeer nicht nur hochgiftig und ohne ökologische Bedeutung ist, sondern auch enormen Pflegebedarf erfordert, um ihn nicht dominant im Garten werden zu lassen. Fast immer wurde der schnell wachsende Strauch aus Gründen des Sichtschutzes gepflanzt, nie aus gärtnerischer Überlegung, frei nach dem Motto: *„Hilfe, mein Nachbar sieht mich im Garten, und nein, Besucher dieser Anlage bewundern auch noch meinen schönen Garten, ich muss mich abschotten!“*

Aber hierfür muss keine Giftpflanze erhalten, denn heimische Gehölze sind eindeutig die bessere Wahl. Sie werten die Gärten ökologisch auf, bieten Vögeln und Insekten Nahrung und Lebensraum und erhalten die Biodiversität in den Anlagen.



Unsere Erfahrung zeigt, dass die Entscheidung gegen Kirschlorbeer auch den Essener Verantwortlichen mit Blick auf die Zukunft der Stadtgärten recht geben wird.

*Heinz Binder*  
Vorsitzender des Kreisverbandes Oberhausen der Kleingärtnervereine e.V.

PS: Einen informativen Artikel zum Thema finden Sie auf Seite 8.

## Mehr Sicherheit auf dem Weg zum Kita-Garten

Den alltäglichen Gefahren des Schulweges sind nicht nur Schulkinder ausgesetzt, sondern auch Kinder, die täglich ihre Kita aufsuchen.

Anlässlich der bevorstehenden Herbst- und Winterzeit wollte der Stadtverband Essen zur Gefahrenminderung für die Kita-Kinder beitragen. Damit unsere kleinen Nachwuchsgärtner möglichst gefahrlos den Weg von ihrer Kindertagesstätte zu ihrem Schulgarten bewältigten, stattete der Stadtverband die Kindergruppen, die unsere sechs Schulgärten in Essen besuchen, mit Warnwesten aus. Vorstandsmitglied **Gerd Flocke** ließ es sich nicht nehmen, den „Rucksackforschern“ der städtischen Kita Diemelstraße, stellvertretend für alle sechs Schulgärten, die ersten Warnwesten im Kita-Garten des GBV Elbestraße e.V. in Bergerhausen zu übergeben. (kw)



*Gerd Flocke mit der Gruppe der „Rucksackforscher“ der städtischen Kita Diemelstraße.*

Wir freuen uns auf Ihre Zuschrift: Stadtverband Essen der Kleingärtnervereine e.V. · Redaktion „Der Grüne Bote“  
Schnütgenstraße 17 · 45276 Essen · E-Mail: [stadtverband@kleingaerten-essen.de](mailto:stadtverband@kleingaerten-essen.de)  
Bitte haben Sie Verständnis, dass wir nur namentlich gekennzeichnete Zuschriften veröffentlichen können. Danke!

## Vereinsrecht: Satzungsverstöße bleiben ohne Beschwerderecht

Mitglieder haben bei Satzungsverstößen kein Beschwerderecht: Wurde eine Eintragung im Vereinsregister vorgenommen, obwohl dabei ein Satzungsverstoß vorlag, haben einfache Mitglieder dagegen kein Beschwerderecht beim Registergericht.

Das entschied das KG Berlin im Fall eines Vereinsmitglieds, das gegen die Eintragung von Vorstandsmitgliedern Beschwerde eingelegt hatte. Die Bestellung des Vorstands war nach seiner Auffassung unwirksam, weil der dafür zuständige Aufsichtsrat nicht beschlussfähig war.

Eine Beschwerdebefugnis nach § 59 Abs. 1 des Gesetzes über das Verfahren in Familiensachen und in den Angelegenheiten der freiwilligen Gerichtsbarkeit (FamFG) hat – so das KG Berlin – nur, wer durch die getroffene Entscheidung unmittelbar nachteilig in eigenen Rechten beeinträchtigt ist. Das gilt vor allem für Vorstandsmitglieder, die eingetragen oder gelöscht werden sollen. Ein einfaches Mitglied ist bei Eintragungen im Vereinsregister dagegen allenfalls mittelbar beeinträchtigt. Die Einhaltung der Satzung ist dabei kein unmittelbares Recht der Vereinsmitglieder.

Hinweis: Mitglieder haben aber die Möglichkeit, die Löschung eines Registereintrags anzuregen. Das Registergericht prüft dann in aller Regel das korrekte Zustandekommen der entsprechenden Anmeldung. Rechtsmittel gegenüber dem Registergericht haben einfache Mitglieder aber nicht.

*KG Berlin, Beschluss vom 17.07.2020, 22 W 8/20*

## Vereinsrecht: Administrationsrechte am Internetauftritt

Ein Vorstandsmitglied muss die Administrationsrechte am Internetauftritt des Vereins herausgeben.

Die Herausgabepflicht des Vorstands umfasst auch den Zugang zu Social-Media-Auftritten, wenn diese erkennbar dem Verein zugeordnet sind. Nach § 27 Abs. 1 und § 667 BGB hat ein Vorstandsmitglied nach Amtsende die Pflicht, alles herauszugeben, was es zur Ausführung seines Amtes erhält oder daraus erlangt hat. Dazu gehören auch

die Administrationsrechte an einer Facebook-Seite, die das Vorstandsmitglied unter Nutzung eines privaten Accounts im Auftrag des Vereins für diesen erstellt hat. Die Herausgabepflicht – so das Landgericht Frankfurt – erstreckt sich auf jeden erlangten Vorteil, einschließlich solcher Gegenstände, die der Beauftragte selbst hervorgebracht, d.h. angefertigt oder erworben hat. Dazu gehören auch Online-Konten, beispielsweise ein Facebook-Account, wenn sie in Ausübung des Amtes geschaffen worden sind.

Hinweis: Im Einzelfall kann es schwierig sein, zu klären, ob es sich bei Web- oder Social-Media-Auftritten tatsächlich um Vereinsseiten und nicht um private Seiten handelt. Das Gericht bezog sich hier auf den Inhalt der Seiten und die Tatsache, dass es sich nach dem Verständnis sämtlicher Vorstandsmitglieder um eine Vereinsseite handelte. Das ging aus den Protokollen der Vorstandssitzungen hervor.

*Landgericht Frankfurt, Urteil vom 24.7.2020, 2-15 S 187/19*

**„TRADITION,  
BRAUCHTUM, HEIMAT.“**

Das Leben passiert. Wir versichern es.

Werte verbinden.

Geschäftsstelle **Michael Lüdtké**  
Höhenweg 21 · 46147 Oberhausen  
Telefon 02086 29950  
m.luedtke@gs.provinzial.com

Immer da. Immer nah.

**PROVINZIAL**

# Wohnbebauung oder Grün- und Freiflächen?

Welche Auswirkungen hat die Corona-Pandemie auf den Wohnungsmarkt? Bezahlbarer Wohnraum ist rar. Da dieser in unserer Stadt kaum noch vorhanden ist, sind viele Menschen aufs Land gezogen. Jetzt fällt oft auch das lästige Pendeln durch Homeoffice weg. Der Trend wird sich verstärken, findet sich aber bisher nicht in Bedarfsberechnungen wieder. Diese Wanderungsbewegungen gab es schon vor Corona. Die Großstädte sind in jüngster Zeit nur durch Zuzug aus dem Ausland gewachsen. Der Zuwachswert in 2019 liegt für Essen mit 407 Einwohnern deutlich unter den Bevölkerungszunahmen der letzten Jahre (Zuwachs insgesamt 2016 bis 2019 = 1873).

Warum wird aber weiterhin von offiziellen Stellen mit einem Bedarf von 17.000 Wohnungen gearbeitet, die überwiegend auf Flüchtlingszahlen von 2015/2016 beruhen?

Die Argumentation bezüglich der Entwicklung des Wohnraumbedarfs ist nicht aktuell und der Hinweis auf die Flüchtlinge in 2015 und 2016 und den hierdurch vermehrten Wohnraumbedarf nicht haltbar. Viele sind bereits untergebracht bzw. die Asylverfahren inklusive der zu erwartenden Rückführung im Falle einer Ablehnung wurden nicht berücksichtigt.

Soll mit diesen Zahlen beim Bürger die Bereitschaft erzeugt werden, auf Frei- und Grünflächen zu verzichten?

Natürlich brauchen wir bezahlbaren Wohnraum. Schauen Sie sich jedoch die Bauaktivitäten in unserer Stadt an, so kommen mir Zweifel an dem wirklichen Wohnungsbedarf und dem Willen, ihn zu bedienen. Zwei Mehrfamilienhäuser werden zum Beispiel an der Steeler Straße abgerissen, um für den Neubau und die Erweiterung der Parkfläche eines Discounters Platz zu machen. Ebenfalls an dieser Straße zieht der Discounter aus einem Gebäude mit Wohnungen in einen Neubau gegenüber, ohne neuen Wohnraum über dem Markt. Ein Antrag im Rat der Stadt, die Bauordnung entsprechend zu ändern wurde in der Vergangenheit abgelehnt. In Stoppenberg entstehen auf 27.000m<sup>2</sup> 119 Wohneinheiten, davon allein 75 Einfamilienhäuser und davon wiederum sind 56 als Eigenheime mit



© Thomas Plabmann

Preisen jenseits von 300.000 € vorgesehen. Rechnet man diesen Flächenverbrauch auf angeblich 17.000 fehlende Wohnungen hoch, braucht man dafür 4 Millionen Quadratmeter, fast das Doppelte der Fläche der städtischen Kleingärten. Natürlich gibt es immer irgendwelche Argumente, warum das unbedingt so sein muss. Die Fläche unserer Stadt ist nun mal endlich. Gibt es wirklich eine Wohnungsnot, muss jede, aber wirklich jede Fläche effektiv genutzt werden. Was ist mit Baulücken und Schrottimmobilien? Es gibt immer noch kein Baulückenkataster. Gut, bei Schrottimmobilien tut sich inzwischen ein wenig. Es ist natürlich viel einfacher, bequemer und kostengünstiger, unbelastete Freiflächen zu annekieren anstatt Brachen zu revitalisieren oder intelligente, flexible Raumkonzepte zu entwickeln.

Wo befinden sich denn die Flächen, um bezahlbaren Wohnraum zu schaffen? Aufgrund der Grundstückspreise scheiden einige Stadtteile von vornherein aus. Dort, wo es bezahlbar wäre, gibt es eine Verdichtung von 80%. Der Klimawandel zeigt uns jeden Sommer deutlich, wie wichtig Freiflächen für bereits dicht bebaute Bereiche sind. In Bangkok z.B. versiegelt man eine riesige Fläche in einer Innenstadtlage gerade nicht, um dem Regenwasser und der Erwärmung Herr zu werden. Wie lange verdient unsere Stadt noch die Auszeichnung „Grüne

Hauptstadt Europas 2017“, wenn der Flächenverbrauch nicht eingedämmt wird?

Warum wird bisher preiswerter Wohnraum oft unbezahlbar? Bei Modernisierungen kann der Vermieter 8% der Kosten (bis 2018 sogar 11%) dauerhaft auf die Mieten umlegen. Bei den aktuell niedrigen Zinsen liegen die Refinanzierungskosten für den Vermieter weit unter 8%. Von Auswüchsen, bei denen ein Sanierungsstau mit umgelegt wird, will ich gar nicht reden. Als Vermieter verschenkt man Geld, wenn man auf diesen Zug nicht aufspringt. Für den Mieter erhöht sich dauerhaft die Miete um 8% der Sanierungskosten. Ohne Modernisierung wären diese Mietsprünge nicht möglich.

Zurück zum eigentlichen Thema. Wohnbebauung oder Grün- und Freiflächen, diese Problematik muss ökologisch und sozial verträglich gelöst werden. Bekommt der Bürger keine schlüssigen Antworten auf seine Bedenken, sollte er sich gegen den Verlust von Frei- und Grünflächen wehren. Sonst bleibt unsere Stadt nicht lebenswert. In einer Stadt ohne Grünflächen, vor allem in Corona-Zeiten, wird keiner wohnen wollen. Die Politik ist gefordert, Lösungen zu finden. Solange aber der Eindruck vorherrscht, dass die wirtschaftlichen Interessen von Investoren mehr zählen als der Bürgerwille, ist das keine leichte Aufgabe. (hl)

# Stadtgärten von morgen – ein Blick hinaus in die Welt

In der letzten Ausgabe des Grünen Boten haben wir die Frage gestellt, wie die Stadtgärten der Zukunft aussehen könnten. Wir wollen das Thema wieder aufnehmen und einen Blick auf die internationale Szene werfen. Weltweit gewinnt das Gärtnern in der Stadt immer größere Bedeutung.

Ob in Toronto, an den Stadträndern von Thessaloniki und Istanbul, im Großraum London, im Zentrum von New York, in Havana, Paris oder Tokio: Die Ziele der gärtnerischen Initiativen sind breit gefächert. Neben der klassischen Selbstversorgung mit Obst und Gemüse spielt auch die Verwertung der Ernteprodukte eine Rolle. Kinder und Erwachsene können lernen, wie mit wenigen Handgriffen eine gesunde, schmackhafte und preiswerte Gemüsemahlzeit auf den Teller gezaubert werden kann.

Andere Gartenprojekte stellen soziale bzw. therapeutische Aspekte in den Mittelpunkt. Zum Beispiel können Obdachlose oder in irgendeiner Form psychisch erkrankte Mitbürger beim ökologischen Anbau von Kräutern und Gemüse helfen. Im Gegenzug erhalten sie einen Teil der Ernte oder erwirtschaften durch den Verkauf der Produkte ein zusätzliches Einkommen.

## Community Gardens in Amerika

In den USA und in Kanada nennt man Kleingärten „Community Gardens“. Die Vielfalt der Erscheinungsformen ist groß, von wenigen Quadratmetern Fläche in Baulücken, ohne jede Rechtssicherheit oder Bestandsschutz, bis hin zu großen Gemeinschaftsgärten in Problemvierteln, die eingezäunt unter anderem Kindern und Jugendlichen nicht nur neue Möglichkeiten und Selbstermächtigung bieten, sondern sie auch vor den Drogendealern der Nachbarschaft schützen. Manche dieser Community Gardens sind regelrechte Kindergärten, in denen die Eltern sich bei der Betreuung abwechseln, um einander zumindest einige Stunden Freizeit in der Woche zu ermöglichen. Besonders alleinerziehende Mütter stehen in den USA unter enormem Druck, oft haben sie zwei oder drei prekäre Jobs parallel, um überhaupt über die Runden zu kommen. Dass viele dieser Gärten in New



*New York: Gemeinschaftsgarten an der 103. Straße. Stadtgärten tragen wesentlich zur sozialen Stabilität bei. © SCAPE*

York nicht überbaut wurden, verdanken sie übrigens dem Engagement der **Bette-Middler-Stiftung**.

## Allotments in England

Die „Allotments“, so heißen Kleingärten in England, sind oft deutlich anders strukturiert als unsere deutschen Anlagen. Zwar gibt es eine äußere Umzäunung und ein Tor mit einem Zahlenschloss, innen aber sind die Grenzen offen, fließend oder fehlen ganz. Die Gartengemeinschaft ist eher eine große Familie, man kennt einander gut und organisiert ein reges Gemeinschaftsleben. Das schließt nicht aus, dass einige Mitglieder eigene Beete bewirtschaften. Es gibt aber immer einen großen Bereich, oft mit Folientunnel oder Treibhaus, gemeinschaftlicher Bewirtschaftung (z.B. für den Kartoffelanbau) und einem Festplatz mit Gemeinschaftshäuschen. Diese Gemeinschaften greifen über den Gartenbereich weit hinaus und bilden auch Netzwerke der Nachbarschaftshilfe. Wenn zum Beispiel ein Mitglied umzieht, stehen 20 Helfer bereit, von denen einer auch ein Transportfahrzeug beschafft hat. Die Älteren unter uns erinnern sich gewiss, dass es solche Netzwerke noch vor einigen Jahrzehnten auch bei uns gab.

Schauen wir abschließend noch einmal kurz nach Asien, wo es im Schwerpunkt um regionale Ernährung aus kleinen Gärten geht. „Teikei“ in Japan ist zum Beispiel eine der ältesten Formen der so genannten „solidarischen Landwirtschaft“, die ersten Projekte entstanden in den späten 1960er Jahren. Heute ist in Japan eine von vier Familien Mitglied in einem Teikei. Konkret bedeutet das: die Gemeinschaft bezahlt einen Gärtner oder Landwirt und der Anbau wird gemeinsam geplant. Ökologisch und unter Verzicht auf jede Form von Chemie.

## Stadtgärten in Essen

All diese Modelle zeichnen sich durch ein hohes soziales Integrationspotenzial aus, ein Aspekt, der in unseren geplanten Modellprojekten „zukunftsfähiger Stadtgärten“ eine entscheidende Rolle spielt. Dazu kommen die Themen Stadtökologie und Stadtklima, Ernährung, Bildung und therapeutische Angebote.

In der nächsten Ausgabe informieren wir über den konkreten Planungsablauf für den ersten neuen Stadtgarten der nächsten Generation in Essen. Bleiben Sie dran ... (ha)

# Heimische Heckenpflanzen als Alternative zu Kirschlorbeer

Das Anpflanzungsverbot für den Kirschlorbeer führte in den vergangenen Wochen zu zahlreichen Diskussionen. Viele Kleingärtner, die zuletzt auf diese Heckenpflanze setzten, müssen demnächst umdenken. Trotz des damit verbundenen Arbeitsaufwands bietet sich eine große Chance, die Gärten ökologisch aufzuwerten.

Von dieser Aufwertung wird letztlich nicht nur die Natur profitieren, sondern auch die Stadtgärtner selbst. Denn durch diese Maßnahme wird die ökologische Bedeutung von Stadtgärten gestärkt. Kleingärten sind wertvolle Rückzugsorte vieler Tierarten. Je ökologisch wertvoller die Anlagen sind, umso schlechter sind die Argumente von Investoren, das öffentliche Grün in Bauland zu verwandeln. Der Stadtverband erhielt auch von zahlreichen Natur- und Gartenverbänden Unterstützung zur Umsetzung dieser Maßnahmen. Dabei ist dies nur ein Schritt von vielen, um die Essener Kleingärten noch umweltgerechter zu gestalten.

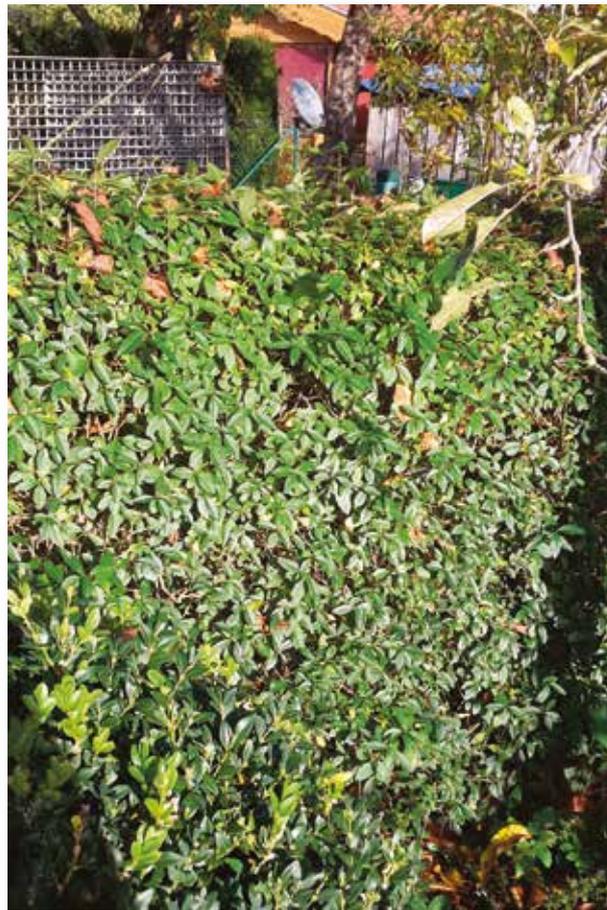
## Heimische Schnittheckengehölze

Da Kirschlorbeer vor allem als Schnitthecke in Gärten zu finden ist, sollen an dieser Stelle alternative Heckengehölze vorgestellt werden, die pflegeleicht, schnittfest und weitgehend trockenheitstolerant sind. **Keine** Alternativen sind Thuja (Lebensbaumhecken, bereits seit Jahren in unseren Gärten nicht mehr gestattet) und Rhododendron, da sie nicht heimisch sind und wie der Kirschlorbeer nur einen sehr begrenzten ökologischen Wert besitzen.

Zu den Alternativen zählen vor allem:

- Weiß- oder Rotbuche
- Hainbuche
- Gewöhnlicher Liguster  
(nur dieser ist heimisch!)

Sowohl die Buchengehölze als auch der Liguster bilden dichte, blickdichte Hecken und sind sehr schnittverträglich. Diese



*Ligusterhecken sind relativ wüchsig, sollen sie schmal bleiben, muss man sie häufiger beischneiden. Sie blühen dann nicht.*

Pflanzen vertragen sonnige wie auch schattige Standorte und kommen auch mit phasenweisen Trockenperioden gut zurecht, wenn sie gut angewachsen sind.

Während die Buchengehölze als kleine Pflanzen über den Fachhandel bezogen werden, kann man Liguster über Stecklinge auch selbst vermehren. Im Vergleich zu anderen Heckengehölzen kann man mit diesen Pflanzen auch recht schmal verlaufende Hecken bilden, so wie man sie an der Wegbegrenzung findet. Im Laufe der Jahre sollte man bei den Buchengehölzen immer mal wieder einige stark verwachsene Stellen abschneiden, damit die Pflanze von dort aus wieder auswächst.

Eine extra Düngung ist in der Regel nicht erforderlich. Manchmal bietet es sich an, den Heckenschnitt (vor allem von den Buchengehölzen) als Dünger einfach in den Wurzelbereich zu geben. Dann verrottet er innerhalb von wenigen Monaten. Ansonsten

kann man den Heckenschnitt der Buchen auch in den Wurzelbereich von Beerenfrüchten oder Obstbäumen zum Düngen verwenden. Schneidet man die Weiß- und Rotbuchen regelmäßig, so bilden sie keine Früchte (Bucheckern). Gleiches gilt auch für den Liguster, der beim leichten Auswachsen weiß blüht und in Folge dessen auch Früchte bildet, die gerne von Vögeln gefressen werden.

Im Winter verlieren die Hainbuchenhecken und die Ligusterhecken ihre Blätter. Die Blätter der Weiß- und Rotbuche sterben zwar ab, aber fallen erst im Frühjahr beim Neuaustrieb. Als Nistplätze von Vögeln werden die Buchenhecken in der Regel erst genutzt, wenn sie mehr als 1,5 Meter hoch sind.

## Weitere heimische Schnittgehölze

Als weitere heimische Schnittgehölze eignen sich mit Einschränkungen auch die Gewöhnliche Berberitze (nur diese ist heimisch), der Weißdorn sowie der Feldahorn.

## Gewöhnliche Berberitze

Die Pflanze ist sehr schnittverträglich, allerdings besitzt sie dünne Stacheln und ist bis auf die Früchte giftig. Die Früchte können dagegen zur Herstellung von Konfitüren verwendet werden. Die Beeren werden auch gerne von Vögeln verspeist, während die Blüten gerne von Insekten angefliegen werden.

## Weißdorn und Feldahorn

Weißdorn und Feldahorn sind zwar auch schnittverträglich, allerdings sinkt durch häufiges Zurückschneiden der ökologische Nutzen, weil sie dann kaum noch Blüten bilden und somit der Weißdorn auch weniger Früchte. Deshalb sollten beide Gehölze eher zur Anlage von Freiecken verwendet werden. Im Falle des Feldahorns ist zu beachten, dass er sich auch selbst durch Samen verbreitet, was nicht immer erwünscht ist.

## Freiwachsende Heckenpflanzen

Um innerhalb des Gartens an einigen Stellen einen mehr oder weniger guten Sichtschutz zu bilden, können auch freiwachsende Heckenpflanzen eine gute Lösung sein. Sie werden weniger stark zurückgeschnitten. Deshalb kommen sie gut zur Blüte und bilden pflanzenabhängig auch Früchte. Aufgrund der Größe bieten sie vor allem Vögeln gute Rückzugsorte und Nistplätze.

Wie bereits angesprochen, eignen sich hierzu vor allem Weißdorn, aber auch andere Wildfruchtgehölze wie **Kornelkirsche** und **Hartriegel**. Alle diese Pflanzen sind schnittverträglich und vertragen auch Trockenperioden gut. Der Hartriegel vermehrt sich jedoch im Vergleich zu den anderen genannten Pflanzen in begrenztem Umfang über Samen im Umfeld.

Als Rückzugsort und Nistplatz für Vögel ist der **Feuerdorn** besonders gut geeignet. Er bildet dichte Hecken und liefert Vögeln durch seine Stacheln besonderen Schutz. Die orangefarbenen Früchte werden gerne von ihnen verspeist. Das Zurückschneiden der bestachelten Zweige ist jedoch nicht jedermanns Sache.



*Ein kräftiger Rückschnitt im Herbst verjüngt die Pflanze und fördert dichten Neuaustrieb im Frühjahr. Diese Maßnahme darf nur in den Monaten November bis Februar erfolgen, um Wildvögel während der Brutsaison nicht zu gefährden.*

### Hibiskus

Eine wahre Farbpracht bilden Hecken aus Hibiskus. Diese blühen ab August und sind aufgrund der späten Blütezeit vor allem für Bienen sehr wertvoll, da zu diesem Zeitpunkt nur noch wenige andere Pflanzen blühen.

### Pfaffenhütchen

Ähnlich, wenn auch nicht so auffällig prächtig, blühen Pfaffenhütchen. Auch diese bilden dichte Hecken. Häufig werden diese im Frühjahr von der Pfaffenhütchen-Gespinnstmotte befallen. Dabei kann es dazu kommen, dass die Blätter komplett kahl gefressen werden. Für die Pflanze ist dies jedoch kein Problem, da sie kurz danach wieder austreibt. Im befallenen Zustand ist die Pflanze jedoch nicht schön anzusehen. Die Gespinnstmottenraupen dienen jedoch im Frühjahr als Futter zur Aufzucht von Jungvögeln.

Mit ein bisschen gutem Willen finden sich Alternativen zum Kirschlorbeer, die Menschen, Tieren und Insekten gefallen – demnächst auch in Ihrem Stadtgarten?!?

*René Poloczek*

*Imker*

*© Fotos*



*Im trockenen Laub raschelt es, Igel finden hier Schutz und Nahrung, Vögel stöbern darin nach kleinen Käfern und das verrottende Laub düngt mit der Zeit den Boden.*

# Was jetzt im Garten zu tun ist

Umfangreiche Gartenarbeiten ruhen erstmal für die nächsten Wochen ... Weihnachten steht vor der Tür. In diesen denkwürdigen Zeiten lockt der Garten jedoch auch im Winter, z.B. als Ziel für einen schönen Spaziergang und um das Vogelfutter aufzufüllen. Für die Erledigung kleinerer Arbeiten findet sich an einem sonnigen Wintertag bestimmt auch eine Gelegenheit. Dabei kann man die friedliche Atmosphäre, die unsere Gartenanlagen um diese Jahreszeit ausstrahlen, genießen und auf andere Gedanken kommen.

Der **Winterschnitt** an Obstbäumen zählt zu den Aufgaben, die man am besten zu zweit erledigt. Auf mehrere frostfreie Tage bis Ende Februar verteilt, wird er auch nicht zur Last. Stehen im Gemüsebeet noch Feldsalat, Spinat oder Rote Bete, bedeckt man sie bei Temperaturen unter 5 °C besser mit **Vlies**. Rosen- und **Grünkohl** dagegen vertragen frostige Temperaturen. Hat man bei der letzten Ernte im Herbst ein paar Möhren, Pastinaken oder Fenchelknollen übersehen, dürfen sie ruhig den Winter über im Beet verbleiben. Sie treiben im kommenden Frühjahr wunderschöne weiße und gelbe Blütenteller, auf die Schwebfliegen, Bienen und Schmetterlinge fliegen werden. Das gelegentliche, leidige **Unkrautjäten** auf Gemüsebeeten bleibt uns auch im Winter nicht



*Grünkohl zählt zu den klassischen Winterkulturen und kommt problemlos mit Minusgraden zurecht. Eine Frostnacht macht den Kohl noch schmackhafter.*

erspart. Aus der feuchten Erde lassen sich die unerwünschten Beikräuter jedoch relativ mühelos samt Wurzel entfernen. Sie müssen allerdings von den Beeten geräumt werden, da sie ansonsten gleich wieder anwachsen. Und sie gehören auch nicht auf den Kompost. Für Frühlingsblüherzwiebeln ist die Pflanzzeit eigentlich vorbei. Einzig **Tulpenzwiebeln** können noch bis Ende Dezem-

ber in die Erde. Sollte es Mitte Januar werden, verzeihen sie das und blühen etwas später. Finden sich noch andere Blumenzwiebeln in der Laube, pflanzt man sie am besten in dekorative Blumentöpfe. Das Loch für den Wasserabzug nicht vergessen. Die Töpfe stellt man vor Regen geschützt draußen auf. Zwiebelblüher fühlen sich in nasskalter Erde nicht wohl, mit Ausnahme der Schachbrettblume. Letztes **Laub** vom Rasen und von den Wegen kehren und unter Hecken und Sträuchern verteilen. Gefrorenen Rasen wenn möglich nicht betreten, die Halme brechen leicht.

Im Januar und Februar können **Zäune** repariert oder ersetzt werden. Vorab sollten die zu bearbeitenden Stellen nach schlafenden Wintergästen abgesucht werden, womöglich findet sich ein Igel unter einem Laubhaufen. Die Arbeiten sollten dann vertagt werden, damit das Tier nicht erwacht und unnötig Energien verbraucht, um sich ein neues Quartier zu suchen.

Unsere **Gartenvögel** und ihre zugereisten Verwandten aus Skandinavien und Osteuropa überstehen die kalte Jahreszeit mit unserer Hilfe ohne größere Verluste. Für handwerklich geschickte Stadtgärtner und ihre Kinder und Enkelkinder bietet sich in den Weihnachtsferien der Bau von **Vogelfutter Spendern** als kreatives Projekt an. Dazu be-



*Glitzern Eiskristalle auf den Grashalmen, betritt man den Rasen möglichst nicht. Amseln und Schwarzdrosseln vertilgen im Laufe des Winters das liegendebliebene Fallobst.*

nötigt man einen etwa 20 bis 40 cm langen Astabschnitt (z.B. vom Winterschnitt am Apfelbaum oder ausgemachten Kirschlorbeer) mit einem Durchmesser von 6 bis 8 cm sowie zwei kleine Bambusstangen, etwa 20 cm lang und mit 8 bis 10 mm Durchmesser. Eine Bohrmaschine, einen Forstner-Bohrer mit 35 bis 40 mm Durchmesser, einen passenden Holzbohrer für die Bambusstangen sowie einen Haken und ein Stück Schnur zum Aufhängen. Mit dem Forstner-Bohrer wird der Astabschnitt der Länge nach vorsichtig Stück für Stück ausgehöhlt, aber nicht durchgebohrt. Am oberen und unteren Astende bleiben jeweils etwa 6 cm Holz stehen. Je nach Länge des Astes benötigt man eine oder zwei Anflughilfen aus Bambus. Mit dem Holzbohrer bohrt man in dem ausgehöhlten Teil ein Loch in den Ast und schiebt die Bambusstange durch, so dass sie fest sitzt. An einem Astende wird der Haken eingeschraubt. Der Rohbau ist fertig! Nun geht es an die Füllung. Dazu benötigt man 500 g



*Vogelfutterspender Marke Eigenbau: Blau- und Kohlmeisen fliegen auf die Mischung aus Rindertalg, Haferflocken und Sonnenblumenkernen. Rotkehlchen und Heckenbraunellen picken die Krümel auf, die auf den Boden gefallen sind.*

Rindertalg (ungesalzen), 500 g Haferflocken und eine Handvoll ungeschälte Sonnenblu-

menkerne. Bei [www.vogeltreff24.de](http://www.vogeltreff24.de) erhält man Rindertalg, die wenigsten Metzgereien verkaufen ihn heute noch. Rindertalg in einem Topf erwärmen, bis er sich aufgelöst hat. Dann Haferflocken und Sonnenblumenkerne dazugeben und alles vermischen. Abkühlen lassen. Die noch weiche Masse in den ausgehöhlten Ast drücken. Die Schnur sicher und in mindestens 1,50 m Höhe an einem Ast befestigen. Den Futterspender einhängen. Die restliche Futtermasse in einen fest verschließbaren Behälter geben und in der Laube lagern. Den Futterspender nachfüllen, sobald die Vögel ihn leergepickt haben. Wer die Möglichkeit hat, baut mehrere Spender und verteilt sie in den Bäumen – oder auch daheim auf dem Balkon. Die Vögel haben so eine größere Auswahl und es reicht, wenn man einmal wöchentlich zum Nachfüllen vorbeischaud. Und machen Sie vom **8. bis 10. Januar 2021** wieder mit bei der **Stunde der Wintervögel**. Mehr dazu auf [www.nabu.de](http://www.nabu.de). Genießen Sie die Zeit in Ihrem Stadtgarten! (ts)

## Aus dem Garten auf den Tisch

### Pasta mit Mangold und Ricotta

Mangold, besonders die farbigen Sorten 'Bright Lights' und 'Rainbow', ist ein lange unterschätztes Gemüse. Er ähnelt Spinat, schmeckt jedoch deutlich würziger und liefert unermüdlich das ganze Jahr über Nachschub, auch bei mildem Winterwetter. Im zweiten Jahr treibt die relativ anspruchslose Pflanze Blüten. Für dieses schlichte Pasta-Gericht kann man auch Spinat verwenden, sogar den tiefgekühlten ...

#### Zutaten für 4 - 6 Portionen

- 500 g Pasta (z.B. Tagliatelle oder Fusilli)
- 1 Bund Mangold (15 - 20 Stiele)
- 250 g Ricotta
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss, frisch gerieben



#### Zubereitung

Mangold waschen, Stiele abschneiden und in 1 cm lange Stücke schneiden. Blätter klein hacken. Schalotten pellen und fein würfeln. In einer Pfanne oder einem passenden Topf das Öl erhitzen, Schalotten und Mangoldstiele darin andünsten. Blätter da-

zugeben und bei geschlossenem Deckel und reduzierter Hitze garen, gelegentlich umrühren.

Pasta nach Packungsanweisung kochen. Knoblauchzehe pellen und fein hacken oder durch die Knoblauchpresse drücken, zum Mangold geben, salzen und pfeffern. Zum Schluss den Ricotta unterrühren und mit etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen. Pasta abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen. In einer vorgewärmten Schüssel Pasta und Mangold vermengen und bei Bedarf noch etwas Nudelwasser dazugeben, damit das ganze schön „soßig“ bleibt. Nach Geschmack mit frisch geriebenem Parmesan oder Pecorino bestreuen. Ein Esslöffel geröstete Pinienkerne pro Portion adeln das Gericht.

Wenn keine kleinen Gärtner mit am Tisch sitzen, kann man die Schalotten und Mangoldstiele mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen – der auch gut zum Gericht passt. Wir wünschen viel Spaß beim Zubereiten und „Guten Appetit“! (ts)

# Das Bodenleben im Winter

Wenn sich der Winter über den Garten legt, scheint die Aktivität von Flora und Fauna auf ein Minimum reduziert. Man sieht kaum noch Insekten, die Marienkäfer und Florfliegen haben sich in geschützte Ritzen zurückgezogen. Hier und da blüht eine Christrose, aber im Großen und Ganzen stellt sich Ruhe ein. Nur unter der Erdoberfläche scheint sich keine Ruhe einzustellen.

Geht man in den Winterwochen über den Rasen, entdeckt man die kleinen Kothaufen der Regenwürmer, die sich in die Höhe recken. Während die einen sich ärgern und sorgen machen, dass der grüne Teppich Schaden nehmen könnte, freuen sich die anderen über das Indiz für ein aktives Bodenleben. Die Begründung für diese Aktivität liegt vor allem darin, dass in den Herbstwochen jede Menge „Arbeit“ für das Bodenleben angefallen ist. Blätter von Bäumen und Sträuchern liegen auf der Erde, während Einjährige mitsamt dem Wurzelwerk absterben. Die meisten Gemüsearten sind abgeerntet. Nun können sich Mikroorganismen, Pilze und alle anderen Bodenlebewesen an die Umwandlung der organischen Masse in Humus und Pflanzennährstoffe machen. Der Winter bedeutet physikalisch für das Bodengefüge, dass es feuchter ist, weil nur wenig Wasser von Bäumen, Sträuchern und Stauden aufgenommen wird. So werden die tieferliegenden Wasserspeicher des Bodens aufgefüllt. Die Feuchtigkeit lässt den Boden gleichzeitig abkühlen. Das drosselt die Aktivität des Bodenlebens in den Wintermonaten. Wenn man Störungen durch Kulturmethoden verhindert, arbeitet das sogenannte „Edaphon“, das Bodenleben, viel organische Masse in den Boden ein.

In der traditionellen Gartenpflege hat man den Boden, der nicht bepflanzt ist, in den Wintermonaten mechanisch gelockert.



*Regenwurmaktivität*

So wie der Bauer mit dem Pflug die Felder wendet, grub man mit dem Spaten grobschollig den Boden um. Mit Hilfe von Eis und Frost wurden die starken Klumpen aufgesprengt, so dass zum Saisonbeginn der Boden krümelig und locker vorbereitet war. Allerdings haben wir nur noch selten anhaltende Frostereignisse, die uns diese Lockerung des Bodens geben. Darüber hinaus ist das Wenden des Bodens für das Bodenleben eine Katastrophe. In den oberen 10 bis 15 cm Boden haben sich die Mikroorganismen, Pilze und Bodenlebewesen Zentimeter für Zentimeter organisiert. Sie müssen sich nach der Bearbeitung erstmal neu sortieren. Das bedeutet, man sollte so wenig wie möglich mit Spaten, Grabegabel oder gar Motorhacke eingreifen, weil sonst das Gesamtgefüge Schaden nimmt und die Neuorganisation viel Zeit braucht. Bei starker Kälte sucht das gesamte lebendige Ökosystem Schutz in tieferen Bodenschichten – selbständig und ohne gärtnerische Unterstützung. Eine positive Förderung des Bodenlebens wird durch Ernährung und Schutz gewährleistet. Das gelingt mit einer Mulchschicht. Man verwendet, was im eigenen Garten anfällt: Herbstlaub gemischt mit Ra-

senschnitt und gehäckseltem Schnittgut. Damit die Pflanzenreste bei windigem Wetter nicht wegfiegen, kann man sie mit Zweigwerk beschweren. Für das Bodenleben hat das den Vorteil, dass es optimal mit Nahrung versorgt und vor extremen Witterungseinflüssen geschützt wird. Wer nach dem Abernten der Gemüsebeete Gründüngung gesät hat, der kann diese stehen lassen. Nicht winterharte Arten wie der Bienenfreund (Phacelia) werden durch Frosteinwirkung zwar zusammenfallen, aber diese Schicht ist ebenso ein Schutz. Alles, was im Frühling nicht verrottet ist, wird vor der Aussaat und Pflanzung von den Beeten herunter gehackt. Die restliche Umsetzung erfolgt auf den Kompost.



*Laubzersetzung*

Wenn Sie auf diese Art und Weise regelmäßig ihren Boden im Winter pflegen, baut ein schwerer Boden dauerhaft seine feste Struktur ab. Gleichzeitig entsteht ein Gleichgewicht in Bezug auf die anfallenden organischen Stoffe, die so im eigenen Garten in einer Kreislaufwirtschaft verwendet werden. Wichtig ist allerdings, dass man ihn möglichst wenig betritt, denn die Last auf dem nassen bis feuchten Boden verdichtet die natürlich geschaffene Struktur. Trittbretter oder -steine sind ideal, um die Punktlast abzuf puffern.

*Dorothee Waechter*  
© Fotos



## **Achtung Wühlmäuse**

Die Baumscheiben von Obstbäumen brauchen in den Wintermonaten auch Schutz. Allerdings sollte man darauf achten, dass das Material keine Wühlmäuse anlockt, die sich gegen Ende des Winters an die Baumwurzeln heranmachen und sie abfressen. Verwenden Sie hier am besten halbreifen Kompost, der locker ist, so dass die Wühlmausgänge sich nicht etablieren können, sondern schnell wieder zusammenfallen. Auch ausgediente Blumenerde aus Kästen und Kübeln kann hier als Abdeckung verwendet werden.

## Gartentherapie: Tonusregulierung durch Bewegung (Teil 5)

In dieser Reihe beschäftigen wir uns damit, wie man dieses leicht schwammige „Gärtnern tut gut“ erklären kann, wobei der Blick insbesondere auf die psychische Gesundheit gerichtet ist. Die ersten vier Teile beleuchteten, wie man im Garten positive Emotionen hervorruft, was die **o**ekologische Einbindung bedeutet, dass gerade im Stadtgarten die **s**oziale Interaktion bedeutsam ist und das Thema **I**dentität und Selbstwert wichtig ist. Der rätselerfahrene Leser mutmaßt bereits, dass heute der Buchstabe **T** folgen wird. Es geht um ein Thema, welches nicht direkt mit der psychischen, sondern viel eher mit der physischen Gesundheit in Beziehung steht: **T**onusregulierung durch Bewegung

Bewegung lässt Muskeln wachsen – soviel ist klar. Schon lange. Aber gerade in den letzten Jahre haben Studien gezeigt, dass körperliche Aktivität auch einen großen Einfluss auf unser Gehirn hat. So konnte bei Ratten nachgewiesen werden, dass ein gezieltes Training eine Volumenzunahme speziell im Bereich des Hippocampus bewirkt, ein bedeutender Bereich für Denk- und Gedächtnisleistungen. Erklärt wird dieses unter anderem durch eine verbesserte Durchblutung des Gehirns. Gleichermäßen führte auch bei menschlichen Teilnehmern ähnlicher Studien ein leichtes körperliches Training zu einer Durchblutungssteigerung bestimmter Hirnareale um 13%, wobei es nicht um Höchstleistungen geht. Bei einfachen Fingerübungen beispielsweise konnte gar eine Durchblutungssteigerung um 20 bis 30% in nahezu 60% der Großhirnfläche nachgewiesen werden. Noch bedeutsamer ist der Faktor der Bewegung mit Blick auf etwas, was ebenso erst seit wenigen Jahren bekannt ist: Auch Nervenzellen können sich neu bilden – und zwar bis ins hohe Alter (Neurogenese)! Und dafür ist laut aktueller Studienlage – neben den bereits beschriebenen Bedingungen von stabilen sozialen Beziehungen und einer anregenden Umgebung – übereinstimmend die freiwillige körperliche Bewegung verantwortlich. Bewegung fördert folglich unsere geistige Leistungs- und Lernfähigkeit, jedoch immer unter der Voraussetzung von mäßiger körperlicher Betätigung. Es geht nicht um Schwerstarbeit. Interessant ist, dass bei



*Auch für die kindliche Entwicklung ist Bewegung in Gemeinschaft und an der frischen Luft wichtig.*

einer dieser Studien als Muster für leichte körperliche Aktivität tatsächlich auch das Gärtnern ausgewählt wurde. Na also!

Neben dieser wachstumsfördernden Wirkung auf das Nervensystem hat Bewegung zudem noch einen Effekt auf unser Wohlempfinden. Dabei stehen die unterschiedlichen Bedingungen für psychisches Wohlempfinden, wie sie in dieser Reihe behandelt werden, natürlich in Wechselwirkung miteinander. So verbindet beispielsweise das **gemeinschaftliche Gärtnern** das **Soziale** mit dem **Körperlichen**. Und gerade diese Verbindung erscheint für unsere Zielsetzung von hoher Bedeutung.

Aber Obacht: In der Überschrift ist jedoch nicht ohne Grund das Wort „Regulierung“ zu finden. Es gilt hier kein „Viel hilft viel“. Wird nämlich eine Situation als zu belastend bewertet, und jeder weiss, dass das nicht nur im Garten schnell geht, wird unser Nervensystem durch Ausschüttung von Hormonen wie Cortisol und Adrenalin direkt aktiviert mit der Folge vielfältiger Veränderungen (Schwitzen, Herzrasen auf körperlicher Ebene; Gereiztheit, enges Denken auf geistiger Ebene). Kurzum: Wir haben Stress. Der wiederum – wenn er denn andauernd ist und nicht gelöst wird – ist eine Art Hirnkiller. Besagtes Cortisol ist tatsächlich in der Lage, Hirn abzubauen, besonders im bereits erwähnten Hippocampus.

Wenn also das Gärtnern gut tun soll, dann gilt es, einerseits für Bewegungsangebote zu sorgen, aber dass wir uns ebenso

gestatten, Dinge auch mal sein zu lassen. Diese Kompetenz setzt sich dabei aus folgenden Faktoren zusammen:

Die „instrumentelle Stresskompetenz“ beschreibt die Fähigkeit, derartige Anforderungen aktiv anzugehen, die Stressfaktoren zu reduzieren oder gar zu verhindern. Hier spielen, bezogen auf das Stadtgärtnern, organisatorische Strategien eine Rolle wie die bessere Strukturierung von Abläufen, das Annehmen von Hilfe und das Erlernen eines Selbstmanagements.

Die „mentale Stresskompetenz“ beinhaltet die Fähigkeit, Abstand zu den immer wiederkehrenden, stressenden Gedanken zu gewinnen. Die Fähigkeit zu entwickeln, diesen Gedanken gegenüber eine motivierende Einstellung aufzubauen. Ein gesundes „Wird schon werden“ also.

Und schließlich gibt es die „regenerative Stresskompetenz“, bei der es darum geht, sich selbst einen Ausgleich zu schaffen, Erholungsrituale zu entwickeln und Rückzugsorte zu bilden. Die meisten Stadtgärtner bezeichnen ihre Parzelle als einen solchen Erholungsort. Nun gilt es nur noch, ihn entsprechend wahrzunehmen.

Dem Thema Stress und „Entspannung“ werden wir uns jedoch noch einmal gesondert zuwenden.

Fazit: Ein Garten kann also auch mit dem Blick auf Bewegung als ein Werkzeug zur psychischen Gesundheit genutzt werden. Es funktioniert, wenn dieser Garten, wie zu Anfang erwähnt, viele unterschiedliche leichte und freiwillige Bewegungsangebote bietet. Jedoch immer nur soweit, wie auf der anderen Seite genügend Gelegenheiten und Strukturen gegeben sind, die der Entspannung dienen.

Es gilt demnach, wie schon beim **P**, beim **O**, beim **S**, beim **I** und heute beim **T** für Tonusregulierung, dass Stadtgärten nicht nur der Freizeitgestaltung und Nahrungsversorgung dienen, sondern mindestens ebenso der Gesundheitsförderung.

Dem zu Anfang erwähnten, rätselerfahrenen Leser wird womöglich klar sein, was in der kommenden Folge behandelt wird ... nämlich ein weiteres „I“, und zwar jenes, welches für **I**ntention und Sinnfindung steht.

*Andreas Niepel  
Gartentherapeut*

# Nachrichten aus den Vereinen

## KGA Am Schultenweg e.V.



### Abschied vom Schultenweg

Unsere Gartenfreundin und Schriftführerin **Katja Grevendick** zieht um Richtung Lüneburg-Hamburg, bedingt durch Berufsveränderung ihres Ehemannes. Damit sie sich immer an die schöne Zeit mit uns erinnert, haben wir ihr ein Foto ihrer Laube auf Leinwand überreicht. Wir wünschen Dir, Katja, Deinem Ehemann sowie Deiner Tochter alles Gute und bleibt gesund!

## KGV Kirschbaumsweg e.V.



### Kleingarten trifft Kabarett

Die Stadtgärtner der Anlage Am Kirschbaumsweg Essen-Haarzopf e.V. konnten neulich eine erfolgreiche Premiere von Kabarett im Kleingarten feiern. Als Bühne nahm man kurzerhand den Garten des Vereinsheims, in dem unter Beachtung aller Coronaregeln, ein lokaler Kabarettist sein Programm auführte. Der ehemalige Oberstufenlehrer **Kalle Henrich** philosophierte in seinem zweistündigen Programm über die Mundart des Ruhrpotts und erzählte die besten Stilblüten aus seiner Karriere als Lehrer. Der Vorstand zog ein positives Resümee und wird auch zukünftig Kabarett und Kleinkunst eine Bühne bieten. Für 2021 laufen bereits erste Planungen ...

## KGV Essen-Altstadt-Nord e.V.

Auf unserer diesjährigen Jahreshauptversammlung wurde der Vorsitzende neu gewählt und erstmals eine 2. Schriftführerin. Ein Jahrzehnt als Schriftführer und 12 Jahre lang als Vorsitzender hatte **Herbert Feldhoff** den Verein unterstützt. Am 19. Juli 2020 trat er aus gesundheitlichen Gründen zurück.

## Redaktionsschluss für Vereinsnachrichten ist der 13. Januar 2021

Wir sagen vielen Dank Herbert für die bemerkenswert lange Unterstützung des Vereins. Der aktuelle Vorstand setzt sich wie folgt zusammen: **Hannelore Wieseler** (Vorsitzende), **Jürgen Stürzenbecher** (2. Vorsitzender), **Marion Kierstein** (KassiererIn), **Susanne Sänger** (2. KassiererIn), **Margit Schulz** (Schriftführerin), **Doris Herold** (2. Schriftführerin).

## KGV Essen-Kray e.V.

Der Vorstand wünscht allen Mitgliedern und deren Familien ein friedliches Weihnachtsfest und ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr. Nehmt die Herausforderungen an die Gesellschaft an und atmet auch einmal kräftig durch. Seid Euch bewusst, dass wir gerade in diesen Zeiten zu den Privilegierten gehören. Auf diesem Weg möchten wir uns bei allen fleißigen Helfern in den Gruppen und bei den Unterstützern unserer Sozialprojekte bedanken: Stadtverband Essen der Kleingärtnervereine e.V., Bezirksvertretung VII, Sparkasse Essen PS-Lotterie sparen, Stadtwerke Essen, Bonnekamp Stiftung, Grüne Hauptstadt Agentur und Achtermann Stiftung.

Zugleich möchten wir auf unsere Veranstaltungs- und Fachberatungsreihe hinweisen, die wir für das nächste Jahr geplant haben und die allen Interessierten offen steht. Mehr Informationen finden Sie auf [www.kgv-essen-kray.com](http://www.kgv-essen-kray.com)

## KGV Essen-Stoppenberg e.V.

**Gerd Peters** gibt aus Altersgründen nach 60 Jahren seine Parzelle zum Jahresende auf. Aus demselben Grund beendet **Werner Gesell** nach 44 Jahren die Bewirtschaftung seines Gartens. Wir wünschen Euch alles Gute und weiterhin Gesundheit! *Die Gartengemeinschaft der Anlage Bruchstraße in Stoppenberg*

## KGV Tiemannleite e.V.



Es fand am 13. September 2020 die Nominierung der größten Sonnenblume im Verein statt. Denn am 14. Dezember 2019 verteilte der Nikolaus Tüten an die Kinder, in diesen waren unter anderem auch Sonnenblumensamen. Die Kinder waren fleißig und pflanzten ihre Samen ein und pflegten liebevoll die heranwachsenden Sonnenblumen. In vielen Gärten unserer Kleingartenanlage strahlten die Sonnenblumen um die Wette, aber nur die größte konnte gewinnen ...

Mit dem Zollstock wurde die **größte Sonnenblume mit 2,91 m** im **Garten Nr. 12** von **Zoe-Ann** gemessen. Stolz konnte sie die Urkunde entgegennehmen und freute sich über einen Gutschein einer Eisdiele. Die anderen Kinder bekamen einen Trostpreis für 1 Kugel Eis. Vielen lieben Dank an die Mitwirkenden unseres Vereins. Es war ein gelungener Tag mit Euch!

# Nachrufe

## GBV Essen-Frillendorf e.V.

Tief bewegt nehmen wir Abschied von **Dieter „Didi“ Held** (3. August 1943 bis 21. Juli 2020). Über viele Jahre war Didi für die Anlage Frillendorfer Straße als Fachberater und Beisitzer allen Fragen gegenüber offen. Von 1991 bis 1997 war er als stellvertretender Vorsitzender im Vorstand unseres Vereins ehrenamtlich tätig. Mit seiner Fröhlichkeit und zuvorkommenden Art war er vielen Mitgliedern ein Freund. Wir werden ihn sehr vermissen und ihm stets ein ehrendes Andenken bewahren. Liebe Doris, wir alle bedauern Deinen Verlust!

Der Vorstand GBV Essen-Frillendorf e.V.

Mit großem Bedauern haben wir vom Tod unserer ehemaligen Mitgärtnerin **Marga Olbrisch** erfahren. Sie verstarb am 8. September und folgte ihrem geliebten Mann nach nur kurzer Zeit. Unser Bedauern gilt den Anverwandten und Hinterbliebenen.

Der Vorstand GBV Essen-Frillendorf e.V.

## GBV Essen-Karnap e.V.

Wir trauern und nahmen Abschied von unserem Ehrengärtner **August Pellmann**, der im Alter von 97 Jahren verstorben ist. August war über 60 Jahre Mitgärtner in unserer Anlage Vogelwiesche und hat sich in dieser langen Zeit in vielfältiger Weise für den Verein eingesetzt. Wir werden unseren langjährigen Mitgärtner und Gartenfreund in guter Erinnerung behalten. Unser Mitgefühl gilt den Angehörigen.

## Gartenfreunde Sachsenring e.V.

Am 11. September 2020 ist unser Gartenfreund **Helmut Maschler** im Alter von 89 Jahren verstorben. Er war 1977 Mitbegründer unseres Vereins und lange Jahre Vorsitzender, danach Kassierer. Helmut hat sich in besonderer Weise mit seiner verbindlichen, hilfsbereiten Art für den Verein verdient gemacht, so dass ihm die Ehrenmitgliedschaft verliehen wurde. Sein Andenken werden wir stets in Ehren halten. Unser tiefes Mitgefühl gilt den Angehörigen.

## GBV Steele-Mitte e.V.

Wir trauern um unser Ehrenmitglied **Norbert Kampmann**, der 40 Jahre unser Vorsitzender war. Der Verein war sein Leben und er hat vieles für unsere Gemeinschaft getan. Für seine Treue dem Verein gegenüber danken und ehren wir ihn über seinen Tod hinaus.



Für den Vorstand des Stadtverbandes Essen der Kleingärtnervereine e.V. war **Norbert Kampmann** immer ein engagierter Ansprechpartner, der sich nicht nur für die Belange seines eigenen Vereins sondern über viele Jahre auch für das Essener Kleingartenwesen eingesetzt hat. Er wird uns fehlen. Unser Mitgefühl gilt seinen Angehörigen.

Bitte senden Sie Ihre **Anschriftenänderungen** und Mitteilungen über **Pächterwechsel** an **stadtverband@kleingaerten-essen.de**

# Termine 2021

**Der Besuch der Geschäftsstelle ist aktuell nur nach Terminvereinbarung möglich. Bitte bringen Sie Ihren Mund-Nase-Schutz mit.**

Wegen der aktuellen Lage informieren Sie sich bitte auf unserer Webseite, ob die Veranstaltungen wie geplant stattfinden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Wir danken für Ihr Verständnis!

**Veranstaltungsort für alle Termine, falls nicht anders angegeben:**  
Stadtverband Essen der Kleingärtnervereine e.V.  
Gartenschule, Schnütgenstraße 17, 45276 Essen-Steele

## Gartenforum in Zusammenarbeit mit der VHS Essen

Referent Markus Buick

Thema **Vortrag – Winterschnitt an Obstbäumen**

Datum Sonntag, 17.1.2021, 15.00 bis 17.00 Uhr

Info Der richtige Schnitt von Obstgehölzen führt zu früherem und erhöhtem Ertrag. In dem Vortrag werden die einzelnen Schnitttechniken und Wachstumsgesetze vorgestellt.

Thema **Workshop – Winterschnitt an Obstbäumen**

Datum Sonntag, 14.2.2021, 15.00 bis 17.00 Uhr

Ort GBV Elbestraße e.V., Kita-Garten, Gartenanlage gegenüber der Kita Diemelstraße 50, 45136 Essen-Bergerhausen

Info Der richtige Schnitt von Obstgehölzen führt zu früherem und erhöhtem Ertrag. Anhand von Obstgehölzen (Kern- und Steinobst) im Kita-Garten 8 des GBV Elbestraße e.V. werden grundlegende Schnittregeln erläutert und demonstriert.

Thema **Workshop – Winterschnitt an Obstbäumen**

Datum Sonntag, 21.2.2021, 15.00 bis 17.00 Uhr

Ort GBV Elbestraße e.V., Garten 2, Gartenanlage gegenüber Kita Diemelstraße 50, 45136 Essen-Bergerhausen

Info Der richtige Schnitt von Obstgehölzen führt zu früherem und erhöhtem Ertrag. Anhand von Obstgehölzen (Kern- und Steinobst) im Garten 2 des GBV Elbestraße e.V. werden grundlegende Schnittregeln erläutert und demonstriert.

Alle Termine des Stadtverbandes, ausführliche Informationen sowie Anmeldeformulare finden Sie auf [www.kleingaerten-essen.de](http://www.kleingaerten-essen.de).

Das VHS-Kursprogramm zum Thema „Natur und Garten“ finden Sie auf [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de).

Die Veranstaltungen sind kostenlos. Bitte melden Sie sich schriftlich an, die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

# Der Grüne Bote im Jahr 2021

Wir bitten alle Vorsitzenden und Schriftführer, die Vereinsnachrichten und Veranstaltungsfotos per E-Mail an die Redaktion zu senden: [stadtverband@kleingaerten-essen.de](mailto:stadtverband@kleingaerten-essen.de)

Ausgabe	Redaktionsschluss	Erscheint
1/2021	13. Januar 2021	13. Februar 2021
2/2021	10. März 2021	10. April 2021
3/2021	12. Mai 2021	12. Juni 2021
4/2021	14. Juli 2021	14. August 2021
5/2021	15. September 2021	16. Oktober 2021
6/2021	10. November 2021	11. Dezember 2021

## Stadtverband Essen der Kleingärtnervereine e. V.

Schnütgenstraße 17 · 45276 Essen-Steele

Telefon 02 01/22 72 53

www.kleingaerten-essen.de

E-Mail [stadtverband@kleingaerten-essen.de](mailto:stadtverband@kleingaerten-essen.de)

Bitte senden Sie Anschriftenänderungen der Pächter an diese Adresse!

### Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Montag bis Freitag von 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Vorherige Terminabsprache und Anmeldung ist erwünscht.



**Abschluss  
jetzt auch online  
möglich!**

# Wir versichern Ihre Laube so gut, wie Sie es wollen ... und immer günstig!



### Unsere Empfehlung = Komfortdeckung

**Kombi-2000-Komfort-Versicherung – ohne Entschädigungsgrenzen und Leistungseinschränkungen  
Zum Beispiel bei 24 m<sup>2</sup> Wohn-/Nutzfläche nur 75,00 Euro Jahresbeitrag**

**Gebäudeversicherung zum gleitenden Neuwert**  
(kein Zeitwert)  
gegen Schäden durch Feuer, Sturm (Hagel) und Leitungswasser



**Hausratversicherung zum Wiederbeschaffungswert**  
(kein Zeitwert)  
Versichert ist der gesamte Hausrat (Wiederbeschaffungswert) gegen Schäden durch Einbruchdiebstahl, Raub und Vandalismus nach dem Einbruch, Feuer, Sturm (Hagel) und Leitungswasser



**Glasversicherung**  
einschließlich Isolierverglasung

### Alternativ

- Basisversicherung (ohne Leitungswasser, mit Entschädigungsbegrenzungen) z. B. 24 m<sup>2</sup> 51,00 Euro Jahresbeitrag
- „reine“ Gebäudeversicherung (Feuer/Sturm/Hagel) z. B. 24 m<sup>2</sup> 30,90 Euro Jahresbeitrag

### Ihre Vorteile auf einen Blick

- Es erfolgt kein Abzug wegen Unterversicherung bei korrekter Angabe der bebauten Wohn-/Nutzfläche.
- Jeder Gartenfreund erhält einen eigenen Versicherungsschein und ist unser Vertragspartner.
- Die Schadenregulierung erfolgt durch unseren hauseigenen Schadensachbearbeiter in der Agentur.
- Wir sind kundenfreundlich erreichbar.

### Generalagentur Matthias Voss – immer ein starker Partner an Ihrer Seite!

Landgrafenstr. 15 · 10787 Berlin

Telefon (0 30) 209 13 79-0

Fax (0 30) 209 13 79-22

[matthias.voss@feuersozietaet.de](mailto:matthias.voss@feuersozietaet.de)

Öffnungszeiten: Mo.-Do. 8.00–18.00 Uhr

Fr. 8.00–14.00 Uhr

[www.sichere-laube.de](http://www.sichere-laube.de)