



Viel Vergnügen bei der Bepflanzung der Hochbeete der Aktion „Ackerhelden“ hatten (von links) Manfred Aschenbrenner, Stephan Fimmers, Thomas Winkler, Tobias Paulert, Kerstin Illichmann und Denise Vogl. FOTO: PFEFFER

Radieschen und Dill aus eigenem Garten

TAGESPFLEGE Ein Pilotprojekt für gesunde Ernährung ist gestartet. Drei Hochbeete wurden mit Salat und Blumen bepflanzt.

ARRACH. Ein kleiner Gemüsegarten neben dem Tagespflege-Gebäude und Mitarbeiter sowie Senioren, die dort Unkraut jäten und gießen? Das gibt es seit kurzem in der BRK-Tagespflege-Einrichtung in Arrach. Das Beste daran: Die hauseigene Gemüse- und Kräuternernte in den Hochbeeten ist natürlich Bio und landet (zu leckeren Gerichten verarbeitet) beim Mittagessen knackfrisch und selbstgeerntet auf dem Teller.

So zeigt das Tagespflege-Personal, dass betriebliches Gesundheitsmanagement Spaß macht und allen zugute kommt. Möglich gemacht hat diese Aktion das Essener Unternehmen „Ackerhelden“ (gegründet 2012) in Zusammenarbeit mit der Krankenkasse BKK ProVita. Die Firma ist über das ganze Bundesgebiet verstreut, initiierte bereits rund 100 Projekte in Kita/Schulen und nochmals 100 Aktionen mit jungen Familien, Vereinen und Institutionen. Lediglich in Bayern ist sie noch nicht flächendeckend präsent. Frisch ans Werk machten sich in Arrach Tobias Paulert, Gründer und Geschäftsführer der „Ackerhelden“, Stephan Fimmers, Projektmanager für betriebliches Gesundheitsmanagement für die Pflegekräfte im BRK, BRK-Kreisgeschäftsführer Manfred

Aschenbrenner und das Tagespflegepersonal. In bester Zusammenarbeit und mit sichtbarem Spaß bereiteten sie die drei Hochbeet-Bausätze mit bester Bio-Erde, hochwertiger Drainageschicht und pflanzlichem Dünger für die Bepflanzung mit dem mitgelieferten Bio-Saatgut-Paket und Setzlingen vor.

Gepflanzt wurden Radieschen, Dill, Spinat, Kresse, Rucola, Sauerampfer, Feldsalat sowie Bienenweide, Ringelblume und Kornblumen (als „Einladung“ für die Insekten, zum Beet zu kommen). Mitgebracht hatte Paulert auch spezielle Arbeitsgeräte (Schaufel, Harke, Rechen usw.) mit minimierter Unfallgefahr. „Eine erste Ernte ist bereits ab zwei Wochen nach Aussaat möglich“, informierte Paulert, der das Projekt vorstellte.

Der damit verbundene Gedanke sei, eingeschliffene Ernährungsweisen aufzubrechen, den Präventionsleitfaden umzusetzen, sowie das Ernährungsverhalten des einzelnen und seines Umfeldes zu verändern. Die Pflege

der Beete sei mit wenig Arbeitsaufwand verbunden (weniger als 15 Minuten pro Woche) und diene der Auseinandersetzung mit gesunder Ernährung. „Es ist erwiesen, dass sich alle europäischen Nationen gesünder ernähren als die Deutschen mit ihrer Discounterstruktur“, mahnte Mitbegründer Tobias Paulert. „Wir denken, dass es an der Zeit ist, die Menschen regional und emotional wieder näher an das heran zu bringen, was sie täglich essen.“

In Arrach sei ein Pilotprojekt, ein „Doppelschlag“ gelungen, da Belegschaft und Senioren davon profitieren und Gärtnern zum tagtäglichen Thema wird. Die neun Mitarbeiter der Tagespflege sind für die Bewirtschaftung des hauseigenen Gemüsegartens zuständig. Die aktive Auszeit hilft nicht nur dabei, den Kopf frei zu kriegen, sie tut auch dem Körper gut. Das Konzept lasse sich gut auf die Bewohner übertragen. Bei den Senioren werden ein großer Erinnerungseffekt und eine positive Grundeinstellung erreicht und sie werden zu mehr Bewegung angeregt. Die Beschäftigung mit den Hochbeeten soll die Wertschätzung von Lebensmitteln fördern.

Während des gesamten Jahres stehen die Garten-Profis der Ackerhelden bei allen Fragen zu Pflege, Ernte und Nachpflanzung beratend zur Seite. Hilfe bei Fragen rund um die Ernährung geben auch ein Nachschlagewerk, Kochbuch sowie eine Online-Plattform und ein Seminar. Sehr dankbar dafür, dass die Aktion hier vor Ort realisiert werden konnte, zeigte sich auch Kreisgeschäftsführer Aschenbrenner. „Es ist ein lebendiger Ort für alle Beteiligten hier entstanden“, lobte er. (knp)

„ACKERHELDEN“

Aktion: Die Aktion ist ein gemeinnütziges Bildungsprojekt für Kindergärten, Schulen und Unternehmen in Deutschland und Österreich.

Ziel: Im Vordergrund stehen der Anbau von Biogemüse und die Vermittlung von Wissen über gesunde Ernährung und ökologisches Gärtnern.