

MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

„COMMUNITY MADE HEALTH“

Potenziale von Community Made Agricultures in der Gesundheitsförderung
im Sinne von Green Social Prescribing

verfasst von | submitted by

Eva Bayomy BSc BA

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of

Master of Science (MSc)

Wien | Vienna, 2025

Studienkennzahl lt. Studienblatt I
Degree programme code as it appears on
the student record sheet:

UA 066 838

Studienrichtung lt. Studienblatt I Degree
programme as it appears on the student
record sheet:

Masterstudium Ernährungswissenschaften

Betreut von | Supervisor:

Dr. Alexander Haslberger

Danksagung

Danke an die Natur und ihre Freund:innen!

Zusammenfassung

Vor dem Hintergrund multipler ökologischer, sozialer und gesundheitlicher Krisen rücken neue, integrierte Ansätze in den Fokus wissenschaftlicher und politischer Debatten. Diese Arbeit widmet sich der Frage, inwiefern *Community Made Agricultures* (CMAs) als gesundheitsförderliche Lebenswelten begriffen und im Sinne von *Green Social Prescribing* (GSP) in die Gesundheitsförderung integriert werden können. Auf theoretischen Konzepten wie den Determinanten von Gesundheit und den fünf Dimensionen einer nachhaltigen Ernährung basiert eine empirische Untersuchung, welche qualitative Interviews sowie eine ergänzende skalierende Befragung mit neun Teilhabenden dreier CMA-Initiativen in Wien umfasst. Die Ergebnisse zeigen, dass CMAs auf mehreren Ebenen gesundheitsförderlich wirken können – insbesondere im Hinblick auf Ernährung, körperliche Aktivität, psychisches Wohlbefinden und soziale Einbindung. Die gemeinschaftliche Gestaltung, der Zugang zur Natur und die Möglichkeit zum Mitgestalten wirken motivierend und sinnstiftend. Dies räsontiert mit den Forschungsergebnissen zu anderen naturbasierten Maßnahmen. Auch ist in den CMA-Gemeinschaften eine grundsätzlich hohe Bereitschaft zur Integration von gesundheitsfördernden Ansätzen feststellbar. Als zentrales Ergebnis dieser Forschungsarbeit wird ein Modell zur Umsetzung von GSP in CMAs entwickelt, das mögliche Zuweisungspfade, Beteiligungsformate und notwendige Rahmenbedingungen aufzeigt. Es kann gezeigt werden, dass CMAs vielversprechende Potenziale als niedrigschwellige, nachhaltige Gesundheitsressource im urbanen Raum bieten – unter der Voraussetzung, dass strukturelle und soziale Barrieren adressiert werden.

Abstract

Against the backdrop of multiple ecological, social, and health crises, new integrated approaches are moving into the focus of scientific and political debates. This thesis addresses the question of to what extent *Community Made Agricultures* (CMAs) can be understood as health-promoting environments and integrated into health promotion through the concept of *Green Social Prescribing* (GSP). Based on theoretical frameworks such as the social determinants of health and the five dimensions of sustainable nutrition, the study includes an empirical investigation consisting of qualitative interviews and a supplementary scaling survey with nine participants from three CMA initiatives in Vienna. The results show that CMAs can promote health on multiple levels – particularly in terms of nutrition, physical activity, mental well-being, and social connectedness. Their communal structure, access to nature, and opportunities for participation foster motivation and a sense of meaning. These findings are in line with research on other nature-based interventions. A general willingness to integrate health-promoting approaches is also evident within CMA communities. A central outcome of this research is the development of a model for implementing GSP within CMAs, outlining possible referral pathways, forms of participation, and the necessary structural conditions. The findings suggest that CMAs offer promising potential as low-threshold, sustainable health resources in urban contexts – provided that structural and social barriers are addressed.

1 Einleitung	2
1.1 Spannungsfeld: Gesundheit, Ernährung & Umwelt	3
1.2 Forschungsfragen & Zielsetzung der Arbeit	6
1.3 Forschungsstand	7
2 Zugrundeliegende Konzepte & Theorien - Gesundheit, Ernährung, Natur	11
2.1 Ganzheitliche Gesundheitskonzepte - neue Problemstellungen, neue Perspektiven	11
2.2 Determinanten der Gesundheit	13
2.3 Ernährungsumgebung	16
2.4 Nachhaltige Ernährung	18
2.5 Biophilie-Hypothese	21
3 Social Prescribing & Green Social Prescribing	22
3.1 Green Social Prescribing & naturbasierte Gesundheitsmaßnahmen	24
4 Community Made Agricultures	30
5 Methodik	31
5.1 Vorstellung der untersuchten CMA-Initiativen	31
5.2 Untersuchungsgegenstand und Methodenwahl	34
5.3 Untersuchungsdurchführung	36
5.4 Reflexion des persönlichen Feldzuganges	36
5.5 Bildung der Analysekategorien für die Auswertung der Interviews mit CMA-Teilhabenden	37
6 Analyseteil	40
6.1 Ergebnisaufbereitung	41
6.2 Auswertung der Fragebögen mit Skalenbewertung	64
7 Diskussion & Modellgenerierung	69
7.1 Potenziale von CMAs in der Gesundheitsförderung	69
7.2 Beeinflussung von Gesundheitsdeterminanten	72
7.3 Beeinflussung der Dimensionen der Nachhaltigkeit	74
7.4 Rahmenbedingungen in CMAs für die GSP-Implementierung	75
7.5 Kritische Reflexion & Limitationen der Arbeit	81
8 Fazit & Ausblick	82
9 Quellenverzeichnis	85
10 Abbildungs- & Tabellenverzeichnis	89
11 Anhänge	91

1 EINLEITUNG

In vorliegenden Masterarbeit untersuche ich die Potenziale von urbanen Alternativen Lebensmittelnetzwerken (ALN) mit Grünraumbezug für eine gesündere und nachhaltigere Gesellschaft im Großraum Wien. Dabei widme ich mich mit einem qualitativen Forschungszugang exemplarisch drei *Community Made Agricultures* (CMAs) in Wien, die eine besondere Form solidarischer Landwirtschaft darstellen. Auf der Basis von ganzheitlichen Gesundheits- und Nachhaltigkeitskonzepten analysiere ich die Ernährungsgestaltung der Teilnehmenden, die strukturelle Rahmenbedingungen und die unterschiedlichen Formen von Gemeinschaftsgestaltung in den CMAs. Wie es ihnen gelingen kann, gesundheitsförderliche Ernährungsumgebungen und Lebenswelten zu schaffen. Zudem wird auch den Möglichkeiten einer strukturellen Einbindung von CMAs in die öffentliche Gesundheitsförderung im Sinne von *Green Social Prescribing* (GSP) nachgegangen.

In der Einführung der vorliegenden Arbeit wird das Spannungsfeld von Gesundheit, Ernährung und Umwelt als grundlegender Kontext für das Thema dieser Arbeit dargelegt, die Forschungsfragen werden formuliert und ein Einblick in den aktuellen Forschungsstand gegeben. Kapitel 2 widmet sich zentralen theoretischen Grundlagen und Konzepten, die für die Arbeit relevant sind – darunter ganzheitliche Gesundheitsverständnisse, Determinanten der Gesundheit und Konzepte nachhaltiger Ernährung. In einem nächsten Abschnitt werden das Konzept des Social Prescribing sowie die naturbasierte Erweiterung Green Social Prescribing vorgestellt, bevor das Phänomen der CMAs als urbanes alternatives Lebensmittelnetzwerk mit Grünraumbezug und gemeinschaftlicher Ausrichtung beschrieben wird. Im methodischen Teil der Arbeit werden zunächst die drei ausgewählten CMA-Initiativen vorgestellt, der Untersuchungsgegenstand erläutert und die Methodenwahl begründet. Daran anschließend wird die Untersuchungsdurchführung inklusive einer Reflexion des eigenen Feldzugangs beschrieben. Die Bildung der Analysekatoren zur Auswertung der qualitativen Interviews mit CMA-Teilnehmenden wird in Kapitel 5.5 dargelegt. Im Analyseteil erfolgt zunächst eine strukturierte Ergebnisaufbereitung, ergänzend werden die Ergebnisse aus der Fragebogenerhebung mit Skalenbewertung vorgestellt. Die Diskussion widmet sich der Beantwortung der Forschungsfragen und hat als zentrales Ergebnis dieser Arbeit das Umsetzungs- und Wirkungsmodell von Green Social Prescribing in CMAs. Die Arbeit schließt mit einem Fazit und einem Ausblick, in dem

weitere sinnvolle Schritte in Richtung des behandelten Forschungsthemas aufgezeigt werden.

1.1 Spannungsfeld: Gesundheit, Ernährung & Umwelt

Ernährung, Gesundheit und Umwelt stehen unabdingbar miteinander in Wechselwirkung und beeinflussen sich gegenseitig. Wir Menschen sind tagtäglich mit diesen Aspekten konfrontiert und müssen uns mehr oder weniger bewusst damit auseinandersetzen, was wir essen, wie wir gesund bleiben, und in welchem Lebensraum wir leben. Unser Gesundheitszustand ist maßgeblich davon abhängig wie wir uns ernähren; die Produktion von Nahrungsmitteln ist nur in einem gewissermaßen intakten Naturraum möglich und verändert diesen durch die jeweiligen Produktionstätigkeiten; eine veränderte Umwelt wirkt wiederum auf unsere Gesundheit und beeinflusst auch was wie produziert werden kann. Die Gestaltung der konventionellen Ernährungssysteme hat substantielle negative Auswirkungen auf die Gesundheit von Menschen und anderen Tieren sowie die Umwelt- und Klimakrise. Die Steigerung der globalen Produktion von Nahrungsmitteln in den letzten Jahrzehnten wurde durch die Umwandlung natürlicher Ökosysteme in landwirtschaftliche Nutzflächen, die Intensivierung der Bewirtschaftung bestehender landwirtschaftlicher Flächen, veränderte Nutzpflanzensorten und Tierrassen sowie optimierte agronomische Verfahren zurückzuführen ist. Die Verbesserungen in der Nahrungsmittelproduktion (und die daraus resultierenden Vorteile für die Gesundheit der Menschen in vielen Gebieten) gingen jedoch im Allgemeinen auch mit einem Verlust an biologischer Vielfalt in den Agrarökosystemen einher und führten zu neuen Herausforderungen für die öffentliche Gesundheit und die Gesundheitssysteme (Romanelli et al, 2015).

Die Durchschnittsernährung der österreichischen Bevölkerung ist insgesamt problematisch und kann nicht als gesund eingestuft werden - sie lässt sich dadurch charakterisieren, dass der Fleischkonsum um zwei Drittel zu hoch und der Obst- und Gemüseverzehr deutlich zu niedrig ist (verglichen mit den aktuellen Empfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE). Diese Fehlernährung hat nicht nur ökologische Effekte, sondern auch negative gesundheitliche Auswirkungen wie beispielsweise Herz-Kreislauferkrankungen oder Diabetes Mellitus Typ 2 zur Folge (Österreichischer Ernährungsbericht, 2017).

Über- und Fehlernährung stellen zusammen mit anderen verhaltensbedingten, genetischen, physiologischen und umweltbezogenen Aspekten die Hauptrisikofaktoren für die Entstehung von sogenannten Noncommunicable Diseases (NCDs) dar, wobei kardiovaskuläre Erkrankungen, Krebserkrankungen, chronisch respiratorische Erkrankungen, Diabetes Mellitus Typ 2 und nicht zuletzt auch psychische Erkrankungen (v.a. Depression) den Großteil ausmachen. Damit einhergehen eine verfrühte Sterblichkeit, eine erhebliche Verringerung der Lebensqualität der Betroffenen sowie eine enorme Herausforderung für die Gesundheitssysteme (WHO, 2023). Übergewicht, Adipositas und entsprechende Begleiterkrankungen stellen eine große persönliche Belastung für das Individuum dar, und schränken die Lebensqualität in vielen Bereichen ein. Zudem gehen damit hohe gesundheitliche Behandlungs- und Versorgungskosten sowie wirtschaftliche Einbußen aufgrund der Krankheitslast einher - laut einer Hochrechnung der WHO für 2035 werden die wirtschaftlichen Auswirkungen eines zu hohen BMI global etwa 4,32 Billionen US-Dollar ausmachen (Lobstein et al., 2023; WHO, 2023).

Diese ungünstigen Ernährungsmuster haben nicht nur auf die menschliche Gesundheit schädliche Auswirkungen, sondern auf das gesamte Ökosystem. Konventionelle Agrar- und Lebensmittelsysteme stellen sich zunehmend als nicht nachhaltig heraus - die intensive Land- und Viehwirtschaft sind zwei der menschlichen Tätigkeiten, die aufgrund der Umweltzerstörung und der Überschreitung planetarer Grenzen, die Stabilität des Klimas und die Widerstandsfähigkeit unserer natürlichen Umwelt extrem stark bedrohen. Darüberhinaus geht mit den herkömmlichen Systemen meist ein hohes Maß an Lebensmittelverschwendung und -unsicherheit, Tierleid und eine ungerechte Verteilung des Mehrwerts sowie ausbeuterische Arbeitsverhältnisse entlang der Lieferketten einher (Mancini et al., 2021; Willett et al., 2019). Global gesehen sind etwa 29 % der gesamten Treibhausgasemissionen auf unser Ernährungssystem zurückzuführen. Unsere Ernährungsweise ist für 70 % des Verlusts der biologischen Vielfalt und 80 % der weltweiten Entwaldung verantwortlich. Eine Ernährung reich an Fleisch und Milchprodukten ist dabei eindeutig der größte Faktor - diese Lebensmittel machen 23 % der konsumierten Lebensmittelmenge aus, verursachen aber 67 % der ernährungsbedingten Treibhausgasemissionen in Österreich. Zudem verbraucht die Produktion von tierischen Lebensmitteln sehr viel Land - während ein 1 kg Hülsenfrüchten im Durchschnitt 3,6 m² Land beansprucht, sind es für ein 1 kg Rindfleisch mit 46 m² Land etwa das 13-Fache (wwf.at). Bereits eine Verringerung des Fleischkonsums um 13 % in Österreich würde zu einer freiwerdenden Fläche von mehr als 122.000 ha führen,

womit etwa theoretisch der ganze Eigenbedarf an Palmölalternativen (Raps, Sonnenblume) gedeckt werden könnte. Bei einer Fleischreduzierung um 20 % würde der gesamte Sojafuttermittelimport im Land entfallen. Durch die Etablierung nachhaltiger und pflanzenbetonter Ernährungsweisen kann die Eigenständigkeit von Österreich erhöht und so die Abhängigkeit und Vulnerabilität hinsichtlich Sojafuttermittel vom Ausland vollständig abgebaut werden (FiBL, 2020).

Neben diesen Problemstellungen hinsichtlich der ökologisch und gesundheitliche unverträglichen Ernährungsweisen in Österreich, können auch anderweitige Entwicklungen wahrgenommen werden - etwa ist das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung und für den Konsum biologisch produzierter (und mitunter auch saisonaler und regionaler) Produkte deutlich gestiegen, wie durch diverse Trends bezüglich Ernährungsstil (vegetarisch, vegan, flexitarisch). Auch liegt der Anteil der biologisch bewirtschafteten Fläche in Österreich auf einem Rekordhoch von fast einem Viertel (27,0%) an der Gesamtfläche, wobei es hierbei mittel- bis langfristig auch noch Verbesserungspotenzial gäbe (ama.at). Bei diesen Trends gilt nicht zu stagnieren, sondern sie fortzusetzen. Denn so komplex die Wechselwirkungen im Spannungsfeld von Ernährung, Gesundheit und Umwelt sind, so groß ist auch das Hebelpotenzial, um den multiplen Krisen in diesen Bereichen synergistisch durch ganzheitliche Herangehensweisen Stück für Stück beizukommen.

Eine Entwicklung, die sowohl die Regeneration der Natur als auch eine Förderung der menschlichen Gesundheit bewirken kann, ist in Alternativen Lebensmittelnetzwerken zu finden. Dies sind Systeme der Lebensmittelversorgung, die sich von konventionellen Formen der Produktion, des Vertriebs und des Konsums von Lebensmitteln unterscheiden bzw. versuchen, diesen entgegenzuwirken - sie umfassen eine Vielzahl verschiedener Praktiken, etwa kurze Lieferketten, Bauernmärkte, Marktgärtnereien, solidarische Landwirtschaften, Hofläden, genossenschaftliche Supermärkte, Lebensmittelkooperativen, ökologischen Landbau und fairen Handel (Mancini et al., 2021).

Im Gesundheitsbereich sind verstärkt Maßnahmen mit multidimensionalen Ansätzen gefordert, um die vielschichtigen Problemlagen und Ursachen von ernährungsassoziierten Gesundheitsbelastungen adäquat zu adressieren. Dabei ist insbesondere die Gesundheitsförderung und Prävention relevant, um gesundheitsförderliche Gewohnheiten

zu bestärken und das Entstehen von Krankheiten zu verhindern. Seit 2019 beginnt sich im österreichischen Gesundheitswesen das primärpräventive Konzept des *Social Prescribing* zu etablieren. Dieses in UK entstandene Konzept gründet auf der Erkenntnis, dass soziale Bedürfnisse und Belastungen die Gesundheit von Menschen wesentlich beeinflussen, aber in der herkömmlichen Gesundheitsversorgung nicht ausreichend adressiert werden können. Um also die Förderung der sozialen Lebensbereiche als wichtige Grundlagen der körperlichen und psychischen Gesundheit zu gewährleisten, braucht es Kooperationen mit externen Fachleuten und die Verknüpfung zu nicht-medizinischen (insbesondere sozialen, emotionalen und praktischen) Angeboten (GÖG, 2019). Ebenfalls in UK entwickelt sich nun als Erweiterung das sog. *Green Social Prescribing* (GSP), was die Verschreibung von naturbasierten Maßnahmen für salutogenetische und krankheitsreduzierende Effekte beinhaltet - darunter therapeutischer Gartenbau, Aktivitäten zur Erhaltung der biologischen Vielfalt, "Care Farming" (Robinson et al., 2020). Eine verstärkte Implementierung des GSP-Ansatzes könnte auch in der österreichischen Gesundheitsförderung maßgeblich zum Erhalt eines guten Gesundheitszustandes und der niederschweligen Prävention von lebensstilassoziierten Erkrankungen sowie gleichzeitig zur Erreichung von nationalen und internationalen Klima- und Umweltzielen beitragen.

1.2 Forschungsfragen & Zielsetzung der Arbeit

Eine besondere Form von der Alternativen Lebensmittelnetzwerke (ALN) stellen Community Made Agricultures (CMAs) dar - dies sind im urbanen Raum angesiedelte gemeinschaftlich getragene und organisierte Landwirtschaften. Damit vereinen diese Strukturen Charakteristika, die für die Einbindung von naturbasierten Maßnahmen im Sinne von GSP sehr geeignet scheinen. Drei CMAs im Raum Wien wurden in dieser auf ihre gesundheitsförderliches Potenzial sowie die Möglichkeit der Umsetzung von GSP untersucht. Dabei sind folgende Forschungsfragend leitend:

Hauptforschungsfrage: *Wie gestalten sich die Potenziale einer Integration von Community Made Agricultures in Wien in die Gesundheitsförderung?*

Daran anschließende Subforschungsfragen sind:

- 1) *Inwiefern werden die Determinanten der Gesundheit durch die Teilhabe an CMAs positiv beeinflusst?*

- 2) *Inwiefern werden die Dimensionen einer Nachhaltigkeit der Ernährung durch eine CMA-Teilnahme gefördert?*
- 3) *Welche Rahmenbedingungen müssen für eine Implementation von Green Social Prescribing in Verknüpfung mit CMAs geschaffen werden?*

Ziel der Arbeit ist es, einem weiteren Weg nachzugehen, der es ermöglichen kann im städtischen Raum menschliche und ökologische Gesundheit und Ernährung im städtischen Raum zu verknüpfen und strukturell umsetzbar zu machen. Da gesundheits- und ernährungsfokussierte Forschung in Wiener CMAs kaum vorhanden ist, erfolgt die Untersuchung durch einen qualitativen Zugang, um das Feld kennenzulernen. Die Wirkungen einer CMA-Teilnahme auf der körperlichen, mentalen und sozialen Ebene von Gesundheit sollen erfasst und nachvollziehbar werden. Die Ernährungsgewohnheiten der Teilhabenden sollen angelehnt an den 5-Dimensionen-Ansatz einer nachhaltigen Ernährung interpretiert werden. Es werden die Rahmenbedingungen für die Umsetzung einer Integration von CMAs in die Gesundheitsförderung als naturbasierte Gesundheitsmaßnahme im Sinne des GSP-Ansatzes erfasst (aus der Perspektive der CMA-Initiativen), wodurch ein Modell für die Implementierung und ein Modell für die Teilnahmeformate generiert werden kann. Dadurch soll es ermöglicht werden zukünftige relevante Schritte und Forschungstätigkeiten in Richtung ernährungsfokussiertem, nachhaltigem GSP in Wien bzw. ganz Österreich zu identifizieren.

1.3 Forschungsstand

Dieses Kapitel gibt einen Überblick über den bisherigen Wissenstand und die Evidenz im Bereich des Themas dieser Arbeit. Untersuchungen zur gezielten Verankerung von Alternativen Lebensmittelnetzwerken mit Grünraumbezug, wie etwa Community Supported Agriculture (CSAs) oder urbanen Landwirtschaftsprojekten sind in kleinem Maßstab vorhanden, sie sind hauptsächlich qualitativer, deskriptiver Natur, bzw. wurden mit einem quasi-experimentellen Prä-Post-Design durchgeführt, vereinzelt liegen auch randomisiert kontrollierte Studien mit geringen Teilnehmer:innenanzahl vor. Zudem gibt es umfangreiche Forschungen zu naturbasierten Gesundheitsmaßnahmen (ohne notwendigerweise landwirtschaftlichen, gärtnerischen Bezug). Es gibt vielversprechende Belege, welche die sozialen, ökologischen, ökonomischen und gesundheitlichen Vorteile von naturbasierten Maßnahmen sowie Alternativen Lebensmittelnetzwerken mit

Grünraumbezug aufzeigen. Besonders in UK, dem Entstehungsort von GSP, gibt es zahlreiche Untersuchungen zu den diversen Einsatzmöglichkeiten. Es wird festgestellt, dass die Kombination von GSP und urbaner Landwirtschaftsinitiativen vermehrt Unterstützung erfährt, da urbane Landwirtschaft auch auf internationaler Ebene weiter an Bedeutung gewinnt - es zeichnen sich deutlich Bestrebungen zum Upscaling dieser Maßnahmen ab. Die breitere Evidenzbasis, die hinsichtlich GSP gesteht, zeigt beeindruckende Ergebnisse hinsichtlich einer allgemeinen Verbesserung der Gesundheit und einer damit einhergehenden Entlastung des Gesundheitswesens, wie etwa die Reduzierung der Hausarztbesuche bis zu 40 % , die Vermeidung von bis zu 50 % der Unfall- und Notfallaufnahmen unter den GSP-Teilnehmenden (Hardman, M., Hubbard, L., & Watson, H., 2024).

Auch konnte eine Reduktion von Stress und Adipositas, Verbesserungen bezüglich körperlicher Aktivität, Ernährungsgewohnheiten und psychischer Gesundheit im Zusammenhang mit gärtnerischen Aktivitäten in unterschiedlichen Settings festgestellt werden sowie die Förderung intakter, sozialer Interaktionen und Eingebundenheit (Vasquez et al., 2016; Berkowitz et al. 2019; Ghosh, 2023). Forschungsarbeiten zu GSP-Angeboten während der COVID-19-Pandemie belegen zusätzlich die positiven sozialen und salutogenetischen Wirkungen dieser Maßnahmen. Analysen zeigen, dass urbane Landwirtschaftsprojekte erhebliche Vorteile für Nachbarschaften bringen können, wie etwa die Verbindung von fragmentierten Gemeinschaften und die Ermöglichung einer besseren Selbstversorgung. Darüberhinaus tragen sie dazu bei, die städtische Biodiversität zu erhöhen und sie nehmen damit eine wichtige Rolle in der gesunden Ortsgestaltung ein (Soga et al., 2020; Hardman, Hubbard & Watson, 2024).

Ein systematisches Review von Norris et al. untersuchte die Wirkungen von drei Ernährungsinterventionen (Programme für die Verschreibung von Lebensmitteln, medizinisch zugeschnittene Mahlzeiten und finanziell geförderter Produktbezug von CSAs), die darauf abzielen, die Ernährungsunsicherheit als soziale Determinante der Gesundheit zu bekämpfen. Vier Studien aus den USA wurden für die Bewertung des Produktbezugs von CSAs, (teilweise mit zusätzlicher Vermittlung von Ernährungswissen) herangezogen. Bis auf eine randomisiert kontrollierte Studie wurden die Studien in einem quasi-experimentellen Prä-Post-Design mit Erwachsenen und Familien, durchgeführt mit einer Dauer von 16 Wochen bis 1 Jahr. Die Studienpopulationen wiesen größtenteils einen niedrigeren sozioökonomischen Status auf, waren von Lebensmittelunsicherheit betroffen

und hatten ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung einer chronischen Erkrankung bzw. war eine solche bereits manifest. Insgesamt zeigten die CSA-Interventionen bei moderaten Kosten (vor allem wenn subventioniert) vielversprechende Ergebnisse hinsichtlich einer Verbesserung der Nahrungsaufnahme - etwa eine gesteigerte Obst- und Gemüseaufnahme bei Kindern um 43% bzw. 29% und ein gesteigerter Healthy Eating Index (HEI, mitunter eine Erhöhung um +4,3 Punkte) - eine Reduktion der Ernährungsunsicherheit (etwa sank die Prävalenz in einer Studie um 20%) und des Krankheitszustandes (Reduktion von medizinischen Ausgaben, Bluthochdruck, Cholesterinspiegel, BMI - jedoch nur zum Teil statistisch signifikant) (Norris et al., 2023).

Eine randomisiert kontrollierte Studie von Litt et al. untersuchte die Auswirkungen von gärtnerischen Aktivitäten in Gemeinschaftsgärten auf Ernährung, körperliche Aktivität und anthropometrische Outcomes. Dabei erhielten die Teilnehmer:innen jeweils ein eigenes Beet in einem Gemeinschaftsbereich für ein Jahr. Die mäßige bis starke körperliche Aktivität stieg in der Interventionsgruppe auf 54-92 min pro Tag (Kontrollgruppe: 12-49 min pro Tag). Im Verlauf der Intervention zeigten sich signifikante Ergebnisse für die eine Verbesserung der Ballaststoffaufnahme, auch die Obst- und Gemüseaufnahme erhöhte sich, jedoch nicht signifikant - insgesamt konnten hier keine signifikanten Erhöhungen des Healthy Eating Index festgestellt werden. Die Interventionsgruppe zeigte eine signifikante Reduktion von Stress und Ängstlichkeit, was als sekundärer Outcome erfasst wurde (Litt et al., 2023).

In einer Untersuchung von Kirby et al. (2021) wurden Umfragedaten von 74 Standorten für urbane Landwirtschaft in Frankreich, Deutschland, Polen, UK und den USA analysiert, um u.a. die Motivationen der Gärtner:innen und die sozialen Auswirkungen der urbanen Landwirtschaft zu bewerten. Die fünf wichtigsten Motivationsfaktoren (ca. 60 % bis 50 % der Teilnehmenden) waren: Verbesserung der Umwelt, Zugang zu frischem Gemüse, Obst und Kräutern, Entspannung und Stressabbau, Möglichkeit draußen zu sein und Veränderung der Art und Weise, wie Lebensmittel vom Bauernhof auf den Tisch kommen. Die fünf am stärksten wahrgenommen positiven Wirkungen von urbaner Landwirtschaft (ca. 60 % bis 40 % der Teilnehmenden) waren: Verbesserung der persönlichen Grundstimmung, körperliches Wohlbefinden, Interaktionen mit anderen, Selbstbewusstsein sowie Ernährung (Kirby et al., 2021).

Untersuchungen zu finanziellen und know-how-basierten, unterstützenden Maßnahmen von Krankenkassen, Arbeitgebern bzw. Gemeinden hinsichtlich der Erreichbarkeit von ALN und allgemein naturbasierten Maßnahmen für eine breitere Bevölkerungsschicht sind für ein besseres Verständnis notwendig - ebenso wie weitere Forschungstätigkeiten (v.a. RCTs) zu den gesundheitlichen Auswirkungen und deren Kosteneffizienz. Auf Prävention ausgerichtet, entfalten die oben genannten Gesundheitsmaßnahmen mitunter erst über längeren Zeitraum ihr wirkliches, langfristiges Potenzial, weshalb Langzeitstudien besonders wichtig wären. Zusätzliche Forschung ist notwendig, um die konkrete Praxis und die sozioökonomischen Hindernisse bzw. Chancen von verschiedenen ernährungsfokussierten, naturbasierten Interventionen als integrativen Bestandteil salutogenetischer Maßnahmen zu verstehen (Robinson et al., 2020). Solche gesundheitlichen Ungleichheiten müssen bei der Planung von Programmen und bei Bewertungen des Potenzials künftiger naturbasierter Interventionen berücksichtigt werden, damit gesundheitliche Ungleichheiten verringert werden können. Die Schaffung eines gesunden Umfelds ist jedoch komplex, da die Gesundheit der Bevölkerung untrennbar mit den sozioökonomischen Bedingungen verbunden ist.

Insgesamt lässt sich festhalten, dass sowohl für naturbasierte Gesundheitsmaßnahmen als auch für urbane Landwirtschaftsinitiativen und alternative Lebensmittelnetzwerke mit Grünraumbezug eine wachsende Evidenz vorliegt, die vielversprechende Wirkungen im Bereich der ganzheitlichen Gesundheitsförderung aufzeigt. Zwar ist ein Großteil der Studien qualitativ oder prä-post-deskriptiv angelegt, doch auch erste randomisiert kontrollierte Studien liegen vor und zeigen signifikante Wirkungen in Teilbereichen der Gesundheit – vor allem im Bereich der psychischen Gesundheit, Ernährungsverhalten und sozialen Kohärenz. Darüber hinaus gewinnt die Kombination von GSP mit urbaner Landwirtschaft zunehmend an Bedeutung, was durch internationale Studien bestätigt wird. Trotz methodischer Heterogenität zeigt sich ein klarer Trend zum Upscaling dieser Ansätze, begleitet von wachsendem politischem und wissenschaftlichem Bewusstsein und Interesse.

2 ZUGRUNDELIEGENDE KONZEPTE & THEORIEN - GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG, NATUR

„You think prevention is expensive? Try disease!“

in Anlehnung an Mary Lasker,
Pionier der medizinischen Forschung:
„You think research is expensive? Try disease!“

Im folgenden Kapitel werden Konzepte zu Gesundheit und nachhaltiger, umweltverträglicher Ernährung vorgestellt, die wesentlich für meinen Forschungszugang in dieser Arbeit sind. Auf diese ganzheitlichen Ansätze gründet sich die Analyse der empirisch erfassten Daten und sie sind leitend für die Interpretation und Antwortfindung auf die Forschungsfragen.

2.1 Ganzheitliche Gesundheitskonzepte - neue Problemstellungen, neue Perspektiven

Im Gesundheitswesen stand lange die Vermeidung von Krankheiten im Vordergrund - menschliches Wohlbefinden wurde lange als vorrangig körperlicher, medizinisch-biologischer Prozess mit einem Fokus auf Krankheitsentstehung betrachtet - ein pathogenetischer und in diesem Sinne defizitorientierter Ansatz. Seit Mitte des 20. Jahrhunderts wandelte sich diese Sicht langsam aber sicher, ausschlaggebend dafür war die Definition von Gesundheit als Menschenrecht 1948, wobei Gesundheit von der WHO nun als Zustand vollständigen körperlichen, geistigen, sozialen Wohlbefindens definiert wird - nicht nur Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen. Es entstand (und entwickelt sich weiterhin) ein multidimensionaler, bio-psycho-sozialer, Ansatz, der auch die wechselseitige Beeinflussung dieser Dimensionen zu erfassen anstrebt. Dieser Wandel in der Perspektive auf Gesundheit war und ist wesentlich für die Gestaltung unserer heutigen Gesundheitssysteme und dem Stellenwert von Gesundheitsförderungs- und Präventionsmaßnahmen darin. So wichtig und bahnbrechend diese Definition der WHO bei ihrer erstmaligen Formulierung war, erfuhr sie seitdem auch intensive Kritik - hauptsächlich deshalb, weil die Bevölkerung altert und sich die Krankheitsmuster ändern, und damit eine solche Definition sogar kontraproduktiv sein könnte. Seitdem entstanden zahlreiche Konzepte und Praktiken, die sich, ausgehend vom

gesundheitsphilosophischen Paradigmenwechsel, der Analyse und Erklärung der vielschichtigen und dynamischen Dimensionen von Gesundheit widmen (WHO, 2006).

Der Ansatz der Salutogenese von Aaron Antonovsky beschäftigt sich mit der Entstehung von Gesundheit und stellt ein Schlüsselkonzept der Gesundheitsförderung dar. Er betont dabei, dass die Individualität bzw. Subjektivität von Gesundheit, in dem Sinne, dass Menschen werden in ähnlichen, für sie belastenden Situationen unterschiedlich stark beeinträchtigt. Wesentlich ist dabei das Zusammenwirken von sozialen und biografischen Ressourcen und Resilienzfaktoren bei der Bewältigung von endogenen sowie exogenen Stressoren und das damit entstehende Kohärenzgefühl dem Leben gegenüber (siehe auch Abb. 1). Der Fokus wird auch die Fähigkeit mit sozialen, körperlichen und emotionalen Herausforderungen umzugehen und selbstbestimmt mit ihnen zu leben, woraus sich ein dynamisches Kontinuum aus Gesundheit und Krankheit über das Leben hinweg abzeichnet (Antonovsky, 1987, nach Faltenmaier 2023).

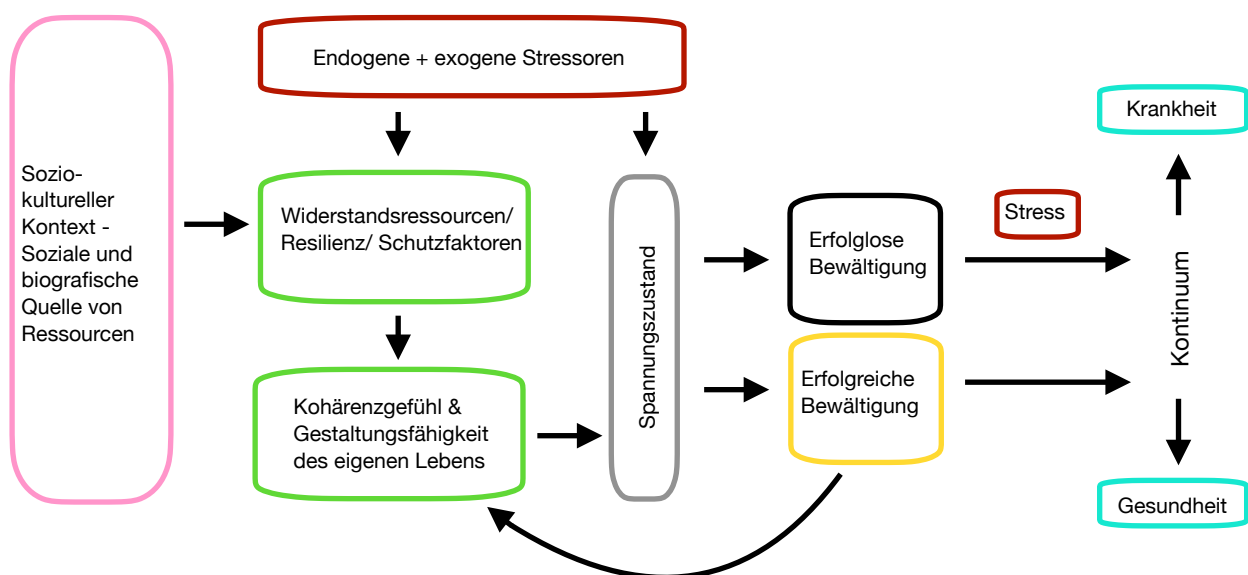


Abb. 1, Das Modell der Salutogenese von Antonovsky, eigene Darstellung nach Antonovsky, 1987; siehe Faltenmaier, 2023.

Der Zugang, der im Gesundheitssystem zunehmend an Relevanz und Anwendung gewinnt, wird somit wesentlich personenzentrierter und orientiert sich mehr an den Lebenswelten der Menschen.

In „How should we define health?“ von Huber et al. wird die unzureichende Definition der WHO kritisiert und betont, dass Gesundheit nicht als statischer Idealzustand, sondern als Prozess der Anpassung zu verstehen ist – und dass körperliche, psychische und soziale Faktoren gleichrangig in die Bewertung einbezogen werden sollten. Drei wesentliche Dimensionen der Betrachtung auf Gesundheit gehen dabei hervor:

1. Physische Gesundheit: Fähigkeit zur Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung von. Eines Organismus physiologischen Stress zu bewältigen, Schäden begrenzen und zu innerem Gleichgewicht unter wechselnden Bedingungen zurückfinden.
2. Psychische Gesundheit: Betonung des Kohärenzgefühls (nach Antonovsky, Salutogenese), und damit die Erleben von Ereignissen als verstehbar, handhabbar und sinnvoll. Psychische Gesundheit zeigt sich in der Fähigkeit, mit Stress umzugehen, sich zu erholen und Sinn zu finden.
3. Soziale Gesundheit: umfasst die Fähigkeit, trotz gesundheitlicher Einschränkungen am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben (z. B. Arbeit, soziale Kontakte), Pflichten zu erfüllen und ein gewisses Maß an Unabhängigkeit zu wahren. Gesundheit ist damit eine dynamische Gleichgewicht, das im Lebensverlauf schwankt.

Aus diesen drei Ebenen ergeben sich weitere sechs Hauptdimensionen von Gesundheit: körperliche Funktion, mentales Wohlbefühl, Sinngebung, Lebensqualität, Partizipation, Tägliches Leben. Gesundheit wird damit nicht als Selbstzweck, sondern als Mittel für ein erfülltes Leben betrachtet. Dieses differenzierte Verständnis von Gesundheit ist besonders für die Bewältigung chronischer Krankheiten, die Gesundheitsförderung und Prävention relevant (Huber et. al, 2011).

2.2 Determinanten der Gesundheit

In meiner Arbeit orientiere ich mich maßgeblich an dem Modell der Determinanten der Gesundheit, das einen setting- und personenzentrierten Ansatz wählt und worauf in diesem Abschnitt näher eingegangen wird. Die Kommission der Social Determinants of Health (SDH) der Weltgesundheitsorganisation hat die Determinanten der Gesundheit als „die Bedingungen, unter denen Menschen geboren werden, aufwachsen, leben, arbeiten und altern“ und „die grundlegenden Einflussfaktoren auf diese Bedingungen“ definiert. Die sozialen Determinanten der Gesundheit können in fünf übergeordnete Bereiche unterteilt werden, welche wechselseitig in Beziehung stehen (siehe Abb. 2). Gesundheit ist dabei ein Ergebnis eines Wechselspiels der verschiedenen Ausprägungen dieser

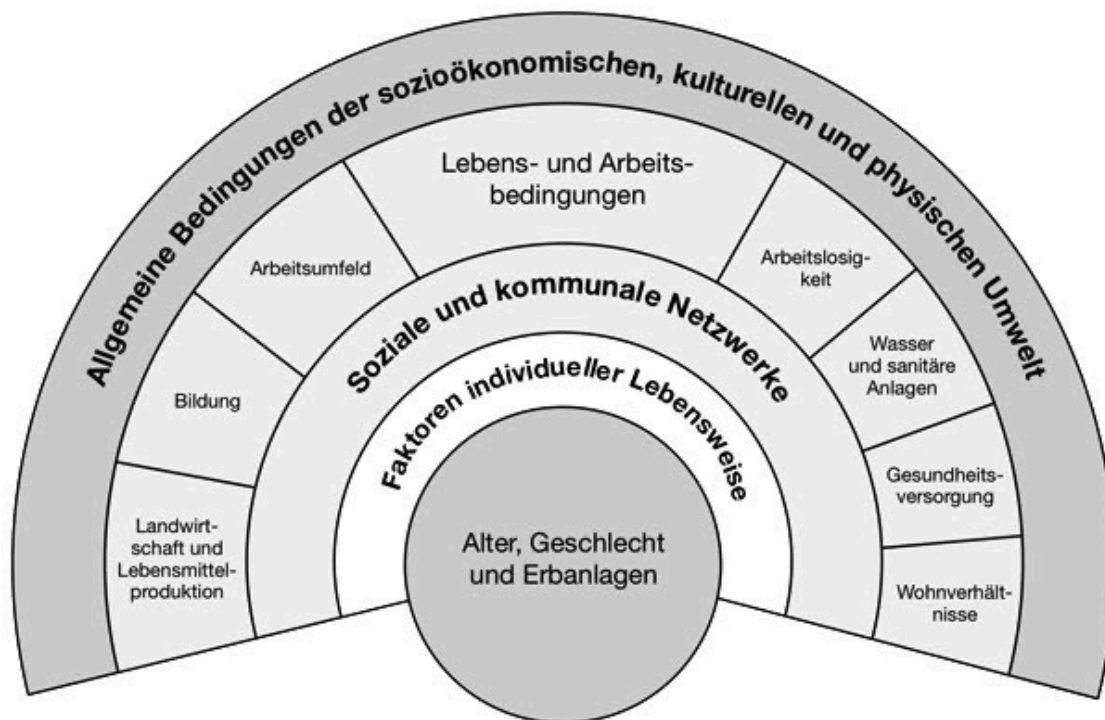


Abb. 2, Modell der Determinanten der Gesundheit, Dahlgren & Whitehead, 1991.

Bereiche und Teilbereiche. Den Kern stellen im Wesentlichen unbeeinflussbare Determinanten wie genetische Dispositionen, Geschlecht und Alter dar. Die anderen Faktoren in den umgebenden Schichten können hingegen – durch individuelle Entscheidungen sowie Strategien der Prävention und Gesundheitsförderung – potenziell modifiziert werden, um so einen positiven Einfluss auf die Gesundheit auszuüben: Der Lebensstil und das Gesundheitsverhalten beziehen sich primär auf persönliche gesundheitsförderliche wie -schädigende Verhaltensweisen (z. B. Ernährung, Tabak- und Alkoholkonsum oder Gewalt). Eine resiliente soziale Integration in unterschiedliche soziale Netzwerke (Freundeskreis, Familie, Nachbarschaft) unterstützt die Erhaltung und Wiederherstellung von Gesundheit und senkt das Risiko externer gesundheitsschädigender Einflüsse. Diese Determinanten haben nicht nur einen direkten Effekt, sondern wirken auch indirekt über das Gesundheitsverhalten auf die Gesundheit. Die individuellen Lebens- und Arbeitsbedingungen, wie etwa die Belastung am Arbeitsplatz, Bildung ebenso wie die Wohnsituation und das Gesundheitssystem. Auch diese Einflussgrößen können einen eigenständigen sowie vermittelten Effekt auf die Gesundheit haben - dadurch können etwa auch die sozialen Netzwerke und das Gesundheitsverhalten geprägt werden.

Die allgemeinen sozioökonomischen, kulturellen und umweltbezogenen Bedingungen – wie sie sich beispielsweise in sozialen Ungleichheiten ausdrücken – stellen als Makrofaktoren die komplexesten Determinanten der Gesundheit dar und sind in diesem Sinne die „Ursachen der Ursachen“ von eingeschränkter Gesundheit und Krankheit (Frieden, wirtschaftliche und (geo)politische Lage, Medienfreiheit, Globalisierung, Gesetzeslage, Umweltbedingungen, etc.) (WHO, 2008). Das Determinanten-Modell ist ein hilfreicher Rahmen, da die einzelnen Bereiche je nach Setting, in dem Gesundheitsförderung stattfinden soll, definiert werden können - je nach Ebene kann dann Verhaltens- oder Verhältnisprävention forciert werden.

In den letzten Jahrzehnten hat sich die Evidenz zur Einflussgröße von sozialen und sozioökonomischen Lebensumständen auf die Gesundheit zunehmend gehäuft und zeigt u.a., dass die Auswirkungen der medizinischen Versorgung begrenzter sind als im Allgemeinen angenommen, insbesondere wenn es darum geht, wer überhaupt erkrankt, oder sich verletzt. Damit lässt sich auch der Umstand erklären, dass in Ländern mit universell zugänglicher, medizinischer Versorgung dennoch große Unterschiede in der Morbiditäts- und Mortalitätsrate zwischen Personen mit höherem und niedrigerem sozioökonomischen Status bestehen (Braveman, Gottlieb, 2014). So zeigt sich auch laut dem Bericht „Sozialer Status und chronische Erkrankungen in Wien“ der Einfluss des sozialen Status am deutlichsten bei Betrachtung der Wiener Bezirke, wobei Bezirke mit niedrigen Einkommen, hoher Arbeitslosigkeit und niedrigen (Aus-)Bildungsniveaus überdurchschnittlich viele Todesfälle pro Jahr verzeichnen und Einwohner:innen eine viel niedrigere Lebenserwartung aufweisen - etwa beträgt der Unterschied zwischen dem Bezirk mit der niedrigsten und der höchsten Lebenserwartung fast sieben Jahre (Hofman, 2020). Diese beobachteten Assoziationen sagen per se noch nichts über eine Kausalität aus - die Beobachtung einer abgestuften Beziehung (im Gegensatz zu einem einfachen Schwellenwert, z. B. an der Armutsgrenze) zwischen sozioökonomischen Faktoren und vielen verschiedenen Gesundheitsindikatoren deutet aber auf eine Dosis-Wirkungs-Beziehung hin, was die Annahme unterstützt, dass soziale und sozioökonomische Faktoren - oder eng mit ihnen verbundene Faktoren - eine ursächliche Rolle spielen. Diese ursächliche Beziehung äußert sich nicht nur direkt, sondern auch durch komplexe Zusammenhänge, an denen bio-psycho-soziale Prozesse beteiligt sind (Braveman, Gottlieb, 2014).

Eine ungünstige Bilanz aus gesundheitlichen Belastungen und Ressourcen kann entweder direkt gesundheitliche Probleme auslösen oder sich indirekt über ein verändertes Gesundheitsverhalten (z.B. Rauchen zur Stressbewältigung, falsche Ernährung und Bewegungsmangel, etc.) negativ auf den Gesundheitszustand auswirken (Hofman, 2020). Die mentale Gesundheit spielt eine große Rolle in Wechselwirkung mit der physischen - Depression ist die häufigste mentale Erkrankung in westlichen Ländern, wobei soziale und sozioökonomischen Faktoren maßgeblich an der Pathogenese beteiligt sind. Auch kann Depression einen negativen Einfluss auf Gesundheits- und Lebensstilentscheidungen haben und folglich zur Entwicklung weiterer Erkrankungen beitragen. Menschen mit niedrigerem sozioökonomischen Status leben meist in Stadtteilen, die mit einer geringeren Verfügbarkeit von Frischwaren in Verbindung mit einer hohen Konzentration von Fast-Food-Läden und wenigen Freizeitmöglichkeiten einhergehen. Dies kann zu einer schlechteren Ernährung und weniger körperlicher Bewegung führen - die gesundheitlichen Folgen dieser Bedingungen, etwa das Auftreten von chronischen Krankheiten, zeigen sich im Allgemeinen erst nach Jahrzehnten.

2.3 Ernährungsumgebung

Die Ernährungsumgebung ist ein entscheidender Faktor für unsere Konsumententscheidungen und unsere Essverhaltensweisen und folglich unsere Gesundheit. Die Umgebung in der unsere Ernährung und Ernährungsentscheidungen stattfinden, beeinflusst alle vier Phasen des Verhaltensprozesses - das heißt Exposition, Zugang, Auswahl und Konsum sowie die Fragen „Was, wie viel, wann, wo und mit wem esse ich?“ Während die individuelle Handlungskontrolle häufig sehr überschätzt wird, wird der Einfluss des Ernährungsumfeldes in öffentlichen und politischen Diskurse deutlich unterschätzt. Die Exposition kalibriert unser Wahrnehmungsfeld heute häufig in Richtung von Produkten mit ungünstigem Nährwertprofil (z. B. Fast Food, Softdrinks) und schlechter Klimabilanz (großer CO₂-Fußabdruck). Eine bestimmte Exposition bedeutet nicht automatisch, dass das Angebot auch für jeden zugänglich ist. Abhängig vom Einkommen, der Verfügbarkeit der relevanten Informationen sowie sozialen Normen, u. Ä. können bei ähnlicher Exposition deutliche Unterschiede im Zugang auftreten. Etwa in wohlhabenden Ländern werden die Beziehungen zwischen Einkommen und Nahrungsmittelkonsum komplexer, da die Versorgung mit Grundnahrungsmitteln grundsätzlich gedeckt ist und oft höher verarbeitete Lebensmittel mit problematischer

Zusammensetzung sehr kostengünstig zugänglich sind). Die konkrete Wahl der Lebensmitteln wird ebenso von sozioökonomischen Aspekten, Vorlieben und Einstellungen, Wissen, sozialen Normen, aber auch Gewohnheiten und Routinen geprägt. Dementsprechend spielt die Ernährungsumgebung, wie Marketingeffekte, das vorhandene Angebot, die Verfügbarkeit, sowie die Convenience von Angeboten und Produkten, eine entscheidende Rolle hinsichtlich der Auswahlentscheidungen. Was, wie viel, wann und wie schnell wir essen, ist ebenfalls durch die bereits genannten Faktoren beeinflusst. Zusätzlich sind die konkreten Essumgebung, Merkmale der Lebensmittel und Speisen, die unmittelbare und mittelbare Umgebungsgestaltung (Lärm, Zeitdruck, Stress), Ambiente (Platz, Licht, Temperatur, Geruch, Musik) und die soziale Umgebung (Gemeinschaft, sozialer Anlasses) eine zentrale Rolle (Renner, 2015, nach WBAE, 2020; WBAE, 2020).

Unsere Ernährungsumgebungen sind mittlerweile erheblich geprägt von Marktinteressen großer Lebensmittelindustrien, die enorme Umsätze mit Lebensmitteln machen, welche ein ungünstiges Nährwertprofil aufweisen. Etwa sind ultrahochverarbeitete Produkte (ultra-processed foods - UPFs) allgegenwärtig in unserem täglichen Ernährungsumfeld durch multimediale Werbung und dominante Präsenz in Supermärkten sowie in der Außer-Haus-Verpflegung - sie sind attraktiv verpackt, werden aggressiv vermarktet und sind charakterisiert durch einen hohen Fett- und Zuckergehalt sowie einer Vielzahl an haushaltsunüblichen Zusatzstoffen (Harb et al., 2023). Insgesamt gibt es immer mehr Belege, dass der Konsum von UPF-Produkten aufgrund ihrer evolutionär unnatürlich hochkalorischen und schmackhaften Zusammensetzung zu suchtähnlichem Verhalten führen kann, vergleichbar mit Substanzen wie Nikotin oder Alkohol (LaFata et al., 2024). Diese Produkte sind also sehr profitabel, weil billige Zutaten verwendet werden und die Nachfrage groß ist - der Markt dahinter ist riesig und wächst schnell - im Jahr 2023 wurde der UPF-Markt auf fast 600 Milliarden USD geschätzt (technavio.com). Etwa ist der Verzehr von UPF-Produkten in allen Ländern gestiegen und hat in einigen nordeuropäischen Ländern 50 % der täglichen Kalorienaufnahme überschritten und in einigen Ländern des globalen Südens 25 % (Rey-García et al., 2021). Insgesamt besteht ein signifikanter positiver Zusammenhang zwischen UPF-Konsum und Übergewicht bzw. Adipositas, wobei Personen mit niedrigerem Einkommen stärker betroffen sind. (Chavez-Ugalde et al., 2024; Harb et al, 2023; Rego et al., 2023; LaFata et al., 2024). In den letzten Jahrzehnten haben Übergewicht und Adipositas weltweit sowie in Österreich enorm zugenommen, in manchen Teilen der Welt sogar exponentiell - so sind heute etwa 2,93

Milliarden Menschen übergewichtig oder fettleibig. Diese Zahl wird voraussichtlich noch weiter ansteigen, sodass in etwa 10 Jahren mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung betroffen sein wird (WHO, 2023).

2.4 Nachhaltige Ernährung

Aus der Deklaration über Umwelt und Nachhaltige Entwicklung der Vereinten Nationen in Rio de Janeiro geht, dem Sinne nach, folgende Definition von Nachhaltigkeit hervor: Es ist ein gesellschaftliches Bestreben, in dem die Bedürfnisse gegenwärtiger Generationen weltweit befriedigt werden sollen, ohne die Befriedigung der Bedürfnisse zukünftiger Generationen zu gefährden. Dieses Ziel baut auf internationalen Übereinkünften und Zusammenarbeit auf, welche das Recht aller Menschen auf ein gesundes und produktives Leben im Fokus haben und gleichzeitig anerkennen, dass ein solches Leben nur durch die Bewahrung der natürlichen Ökosysteme der Erde, unseres Zuhauses, möglich sein kann. Damit Entwicklungen wirklich nachhaltig sein kann, muss der Umweltschutz ein integraler Bestandteil von Entwicklungsprozessen sein und kann nicht isoliert davon betrachtet werden (United Nations, 1972). Das Ernährungssystem und das Konzept von Nachhaltigkeit sind vielschichtig und komplex, daher ist es sinnvoll eine differenzierte Betrachtung, um dieser Komplexität gerecht zu werden. Von Koerber (2014) beschreibt daher die fünf Dimensionen einer Nachhaltigen Ernährung, die sich über die Betrachtung der gesamten Wertschöpfungskette erstrecken - von der Lebensmittelproduktion bis zur Abfallverwertung und versucht auch regionale, nationale und globale Zusammenhänge miteinzubeziehen (siehe Abb. 3). Es sollen umwelt- und klimaschonende Bedingungen entlang der gesamten Wertschöpfungskette eines Lebensmittels herrschen, wobei eine Umstellung in Richtung regionale und saisonale Produkte aus biologischer Erzeugung am sinnvollsten ist. Eine nachhaltige Ernährung ist gesundheitsverträglich, wesentlich ist dabei eine Umstellung in folgende Richtung:

- Bevorzugung vegetarischer Kost
- deutliche Reduktion von hochverarbeiteten
- fett-, salz- und zuckerreichen Lebensmitteln
- mehr komplexe Kohlenhydrate
- mehr frische Produkte mit hoher Nährstoffdichte
- weniger tierische Produkte (insb. Fleisch und Fleischprodukte)

Dadurch kann eine Prävention und Umkehr des Trends von ernährungsassoziierten Erkrankungen in Ländern mit mittleren und höherem Einkommen erreicht werden.

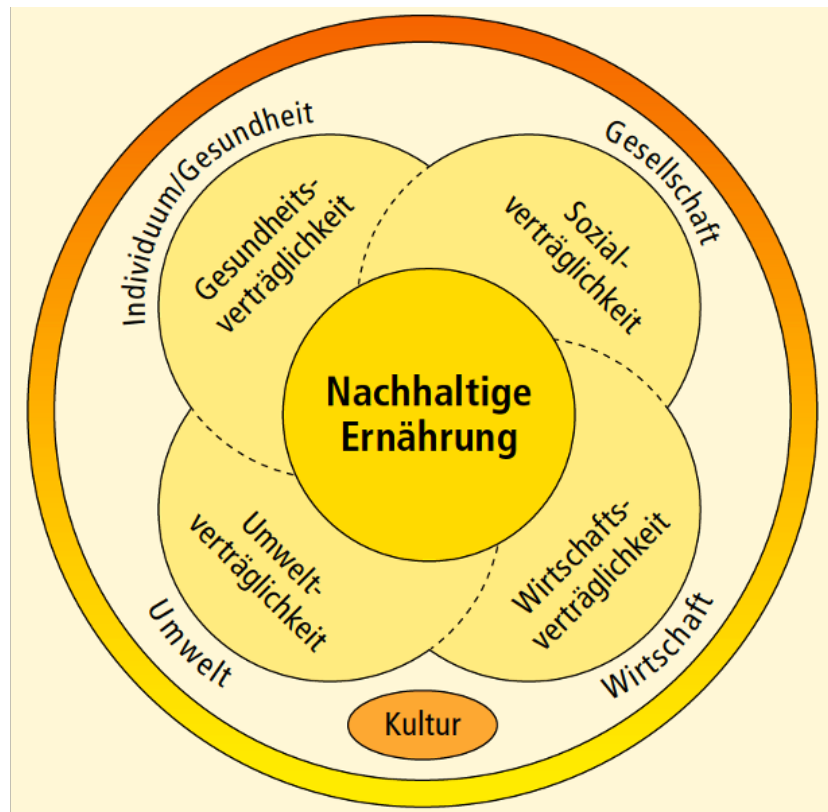


Abb. 3, Dimensionen einer Nachhaltigen Ernährung, von Koerber, 2014.

Auf gesellschaftlicher Ebene bedeutet Nachhaltigkeit der Ernährung auch, dass niemand aufgrund soziodemographischer Umstände von nachhaltiger Ernährung ausgeschlossen sein darf, dies ist besonders in stetig wachsenden Städten und Stadtteilen mit schlechteren Hygiene- und Ernährungsverhältnissen und -gewohnheiten relevant. Zudem bedeutet soziale Verträglichkeit auch, dass faire Arbeitsbedingungen in allen Bereichen des Ernährungssystems herrschen. Wirtschaftsverträglichkeit überschneidet sich mit der sozialen Dimension und ist an weltweit faire Handelsbedingungen geknüpft und setzt voraus, dass Betriebe im Ernährungsbereich kostendeckend arbeiten können und nachhaltige Ernährung für alle Menschen finanziell zugänglich ist. Die Kulturdimension möchte dem starken Wandel hinsichtlich Esskultur und dem entwerteten Bezug zum Essen entgegenwirken. Es soll eine Ernährungskultur gefördert werden, die Transparenz, Verantwortung, Wertschätzung und Genuss umfasst, und Wissen, Bewusstsein und Erfahrung bezüglich der Zubereitung und dem richtigen Umgang mit Lebensmitteln fördert (von Koerber, 2014).

Um zur Erreichung der Sustainable Development Goals (sdgs.un.org) und des Pariser Abkommen für den Klimaschutz beizutragen, hat die EAT-Lancet Kommission die sogenannte “Planetary Health Diet” erstellt, deren Ziel es ist, die Gesundheit und den Planeten gleichermaßen zu schützen und für alle Menschen umsetzbar zu sein. An der Erstellung dieses Speiseplans waren 37 Wissenschaftler*innen aus unterschiedlichen Bereichen, darunter Klimaforschung und Ernährungswissenschaften beteiligt. Neben einer Verdopplung des Verzehrs von Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte, soll die Menge an Fleisch (v.a. rotes Fleisch) und Zucker halbiert werden. Der Verzehr von Fleisch (insbesondere rotes Fleisch) soll auf 16 kg pro Person und Jahr reduziert werden (Willett, 2019).



Abb. 4, Schematische Darstellung der Planetary Health Diet, Willett, 2019.

In der Primärprävention erweisen sich die Bereiche Ernährung und Bewegung als sehr wirksam, um nachhaltig einen guten Gesundheitszustand und Wohlbefinden zu sichern und lebensstilassoziierte Krankheiten (beispielsweise Kardiovaskuläre Erkrankungen, Diabetes, Adipositas, etc.) zu vermeiden. Bei der Ernährung kann lange die jeweilige Gesundheitswirkung bestimmter Produkte debattiert werden und es ist umstritten, dass man einzelne Lebensmittel als gesund, respektive ungesund bezeichnet, da es im Grunde auf das gesamte Ernährungsmuster und -verhalten ankommt. Jedoch ist feststellbar, dass eine Diät dominiert von hochprozessierten, hochkalorischen Lebensmitteln sowie

mangelnder Gemüse und Obstkonsum langfristig negative Auswirkungen auf den menschlichen Gesundheitszustand haben - diese schädlichen Muster gilt es umzukehren.

2.5 Biophilie-Hypothese

Die „Biophilie-Hypothese“ besagt, dass sich der Mensch mit der Natur entwickelt hat und eine Affinität zur Natur besitzt. Es gibt eine umfangreiche empirische Literatur über den Zusammenhang zwischen dem Aufenthalt in der Natur und der Gesundheit. Es gibt Belege für Zusammenhänge zwischen Naturerlebnissen und verbesserter kognitiver Funktion, Gehirnaktivität, Blutdruck, psychischer Gesundheit, körperlicher Aktivität und Schlaf. Die Ergebnisse experimenteller Studien belegen schützende Wirkungen der Exposition gegenüber der natürlichen Umgebung auf die psychische Gesundheit und die kognitiven Funktionen. Querschnittsbeobachtungsstudien belegen positive Assoziationen zwischen der Exposition gegenüber der Natur und einem höheren Maß an körperlicher Aktivität sowie einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aufbauend auf dem Konzept der Biophilie und den dementsprechenden Belegen haben sich zwei wichtige Theorien entwickelt: die Theorie zur Wiederherstellung der Aufmerksamkeit und die Theorie zur Stressreduzierung. Diese versuchen Aufschluss über die Mechanismen zu geben, durch die sich der Aufenthalt in der Natur auf die menschliche Gesundheit auswirken könnte. Die Theorie zur Wiederherstellung der Aufmerksamkeit (Attention Restoration Theory, ART) geht davon aus, dass mit dem modernen, industrialisierten Lebensweisen eine geistige Ermüdung (durch eine Vielzahl an multisensuellen und emotionalen Reizen) verbunden ist, die dann mit einer verminderten Fähigkeit zur Lenkung der Aufmerksamkeit zusammenhängt. Nach dieser Theorie ermöglicht der Aufenthalt in der Natur den Menschen, diese geistige Ermüdung zu überwinden und die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu lenken, wiederherzustellen. Die Stressreduktionstheorie (SRT) beschreibt, wie ein Aufenthalt in der Natur das parasympathische Nervensystem aktiviert und so Gefühle oder Emotionen beeinflussen kann. So werden Stress und autonome Erregung aufgrund der angeborenen Verbindung des Menschen zur natürlichen Welt reduziert (Jimenez et al., 2021).

3 SOCIAL PRESCRIBING & GREEN SOCIAL PRESCRIBING

79% der österreichischen Bevölkerung suchen innerhalb eines Jahres allgemeinmedizinische Beratung auf, wobei jede fünfte Konsultation (20%) in der Primärversorgung jedoch aufgrund nicht-medizinischer, aber gesundheitsrelevanter Belange erfolgt. Social Prescribing gilt als vielversprechendes Konzept, um in der Primärversorgung diese Bedürfnisse systematisch zu adressieren. Zentral ist die Verschränkung von Gesundheits- und Sozialbereich sowie die Etablierung einer Fachkraft mit Link Working-Funktion, über welche Patient:innen mit entsprechenden Bedarfen an die passenden Angebote vermittelt. Besonders wichtig ist dabei, dass, wenn möglich, ein direkter Bezug zur unmittelbaren Umgebung und Nachbarschaft der Betroffenen besteht, um zu einer gemeinschaftsorientierten Grundversorgung beizutragen. Social Prescribing trägt zudem zur Konkretisierung des Aufgabenbereichs Gesundheitsförderung in Primärversorgungseinheiten bei (PVE), wobei PVE folgende Aufgaben zu erfüllen haben:

- Mitwirkung an populationsbezogenen und zielgruppenspezifischen regionalen Gesundheitsförderungsmaßnahmen und -programmen
- Aktives Zugehen auf und Unterstützung im Zugang zur Versorgung für vulnerable Gruppen wie z. B. Personen mit Migrationshintergrund
- Social Prescribing ist ein Eckpunkt einer an Gesundheit orientierten Primärversorgung (GÖG, 2021)

Social Prescribing besteht aus folgenden vier Schlüsselementen:

- 1) Sensibilisierung der Primärversorgungsteams für gesundheitsbezogene, nicht-medizinische Bedürfnisse.
- 2) Netzwerkmanagement: Recherche und Kontaktpflege zu regionalen Diensten, um auf diese verweisen zu können.
- 3) Umsetzung von Link Working: eine Fachkraft (Sozialarbeiter:in, Pflegekraft, Therapeut:in) identifiziert und erarbeitet gemeinsam mit dem/der Patient:in die Bedürfnisse leitet an einen geeigneten Dienst weiter.
- 4) Qualitätssicherung beispielsweise durch Schulungen für Fachkräfte oder Dokumentation von Linkworking-Beratungen

(GÖG, 2021)

Die leitenden Grundsätze und Ziele zur Etablierung von SP in Österreich sind ein umfassender, bio-psychosozialer Gesundheitsbegriff, (gesundheitliche) Chancengerechtigkeit, Ressourcenorientierung und Empowerment, Partizipation, Vernetzung sowie eine (intensiverer) Verschränkung von Gesundheits-, Sozial- und kommunalem Bereich und eine Stärkung von Gemeinschaften und Entlastung von Gesundheitsberufen (GÖG, 2019). Die Zielgruppe von SP sind insbesondere Personen mit Langzeitbelastungen, chronischen Erkrankungen und bzw. oder psycho-sozialen Gesundheitsbelastungen - dabei sind Schwerpunktzielgruppen mit 21 Prozent aller Angaben großteils Personen mit Migrationshintergrund, gefolgt von Personen mit Mehrfachproblemen (20 %) und alleinstehende Person (16 %) (Ecker, 2024).

Link Working-Fachkräfte haben meist einen sozialarbeiterischen Hintergrund und arbeiten im Idealfall mit dem gesamten Gesundheits- und Pflegesystem zusammen, um die Brücke zu vielfältigen, gemeinschaftsbasierten Angeboten zu bilden. So können sie auch Versorgungslücken ermitteln und Gemeinschaftsangebote zugänglich und nachhaltig gestalten. Sie richten sich besonders an Bevölkerungsgruppen mit dem größten Bedarf und dem Risiko gesundheitlicher Ungleichheit. Handlungsleitend ist dabei immer ein personenzentrierter Ansatz, sodass mit den Patient:innen in einem persönlichen Gespräch ermittelt wird, was ihre Bedürfnisse und Interessen sind, um dann in einem nächsten Schritt geeignete, soziale, emotionale oder praktische Angebote in der Nähe zu finden. Es gibt mehr und mehr Belege für die positiven Wirkungen von Social Prescribing: so kann es neben einer allgemeinen Verbesserung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens zu einer Verringerung von Einsamkeit führen, und die Nutzung kommunaler Infrastrukturen stärken. Darüberhinaus werden die vermeidbaren Nachfragen nach Hausärzten und Krankenhausnotfällen verringert. Eine Untersuchung in UK ergab, dass soziale Verschreibungen Geld sparen und positive soziale Auswirkungen haben können, mit einem sozialen und wirtschaftlichen Wert zwischen 2,14 £ und 8,56 £ für jedes investierte Pfund. Eine kanadische Studie schätzt, dass der Return-on-Investment für eine landesweite Einführung von Social Prescribing in Kanada 4,43 \$ (Spanne von 2,97 \$ bis 5,89 \$) für jeden investierten Dollar betragen würde (durch verbessertes Wohlbefinden und geringere Kosten) (National Academy for Social Prescribing, 2024).

Mit dem Ansatz „Health in All Policies“ (HiAP), der während der finnischen EU-Präsidentschaft 2006 entwickelt wurde, werden die Gesundheitsdeterminanten aufgegriffen und in eine gesundheitspolitische Strategie übersetzt, welche die wirksame

und nachhaltige Förderung von Gesundheit und Lebensqualität der Bevölkerung auf einer breiten bereichsübergreifenden Basis zum Ziel hat. Ausgangspunkt für diese Strategie ist das Wissen, dass die wichtigsten Einflussfaktoren auf die Gesundheit der Menschen außerhalb des traditionellen Gesundheitssystems liegen, wie etwa im Bereich der Sozial-, Bildungs-, Umwelt-, Arbeitsmarkt-, Verkehrs- oder Wirtschaftspolitik. Dabei sollen die Maßnahmen und die Einflussfaktoren auf die Gesundheitsdeterminanten in Verschränkung miteinander gedacht werden, sowie die unterschiedlichen Politikbereiche auf denen sie inhaltlich und strukturell bearbeitbar und umsetzbar sind. HiAP ist ein kollaborativer Ansatz der systematisch die Auswirkungen von politischen Entscheidungen auf die Gesundheit berücksichtigt, nach Synergien sucht und schädliche Auswirkungen auf die Gesundheit vermeidet und so eine gesundheitsförderliche Gesamtpolitik schaffen möchte (Stahl et al., 2006).

Social Prescribing trägt zur Realisierung mehrerer Gesundheitsziele bei:

- Gesundheitsziel 5: SP stärkt durch sozialen Zusammenhalt die Gesundheit und fördert Respekt und Solidarität zwischen und für Menschen und gesellschaftliche Gruppen
- Gesundheitsziel 2: SP fördert Chancengerechtigkeit zwischen sozioökonomischen Gruppen
- Gesundheitsziel 3: SP stärkt die Gesundheitskompetenz von Organisationen und Menschen, durch bessere Gespräche und Navigation im Gesundheits- und Sozialsystem
- Gesundheitsziel 9: SP fördert die psychosoziale Gesundheit, indem die Lebenskompetenz von Menschen gestärkt wird und fördert den offenen Umgang mit psychosozialer Gesundheit
- Gesundheitsziel 10: SP fördert eine gesundheitsfördernde Gesundheitsversorgung durch holistische Betrachtung von Menschen

(GÖG, 2021)

3.1 Green Social Prescribing & naturbasierte Gesundheitsmaßnahmen

In Großbritannien entwickelte sich auch als Erweiterung von Social Prescribing Green Social Prescribing (GSP) - dabei geht es um die Verschreibung von naturbezogenen

Angeboten für gesundheitsförderliche und krankheitsreduzierende Wirkungen - die Bandbreite ist auch hier relativ breit: therapeutischer Gartenbau, Aktivitäten zur Erhaltung der biologischen Vielfalt, Care Farming (landwirtschaftliche Praktiken zur Förderung von Gesundheit, Gemeinschaft und Bildung), Naturwanderungen, soziale Aktivitäten in Grünanlagen oder Naturschutzaktivitäten (Robinson et al., 2020). Menschen werden dabei unterstützt, sich an naturbasierten Interventionen und Aktivitäten zu beteiligen, um ihre geistige und körperliche Gesundheit zu verbessern und in diesem Zusammenhang auch in der jeweiligen Gemeinschaft (wieder) Anschluss zu finden. Green Social Prescribing umfasst sowohl die so genannten grünen als auch blaue Aktivitäten (Angebote rund um Wasser) beinhalten. Diese Aktivitäten können von Sozialarbeitern (und anderen vertrauenswürdigen Fachleuten) zusammen mit anderen Formen der Unterstützung verschrieben werden, beispielsweise mit Überweisungen zur Unterstützung bei Wohnungs- oder Finanzfragen - je nach den Bedürfnissen und Umständen des Einzelnen. Die naturbasierten Gesundheitsförderungsmaßnahmen zielen besonders darauf ab, Menschen bei der Verbesserung ihrer psychischen Gesundheit unterstützen - oft sind es ältere und bzw. oder von Mehrfacherkrankungen betroffene Menschen und Menschen mit psychischer Belastung. Abbildung 5 zeigt einen vereinfachten Ablauf mit den zwei strukturellen Schlüsselkomponenten von GSP, dem Überweisungspfad und den Aktivitäten, an die die Menschen verwiesen werden. Die Maßnahmen zielen darauf ab, sich nicht nur auf die Behandlung kranker Menschen zu beschränken, sondern ihre Gesundheit und Unabhängigkeit zu fördern und erhalten (nhs.england.uk).

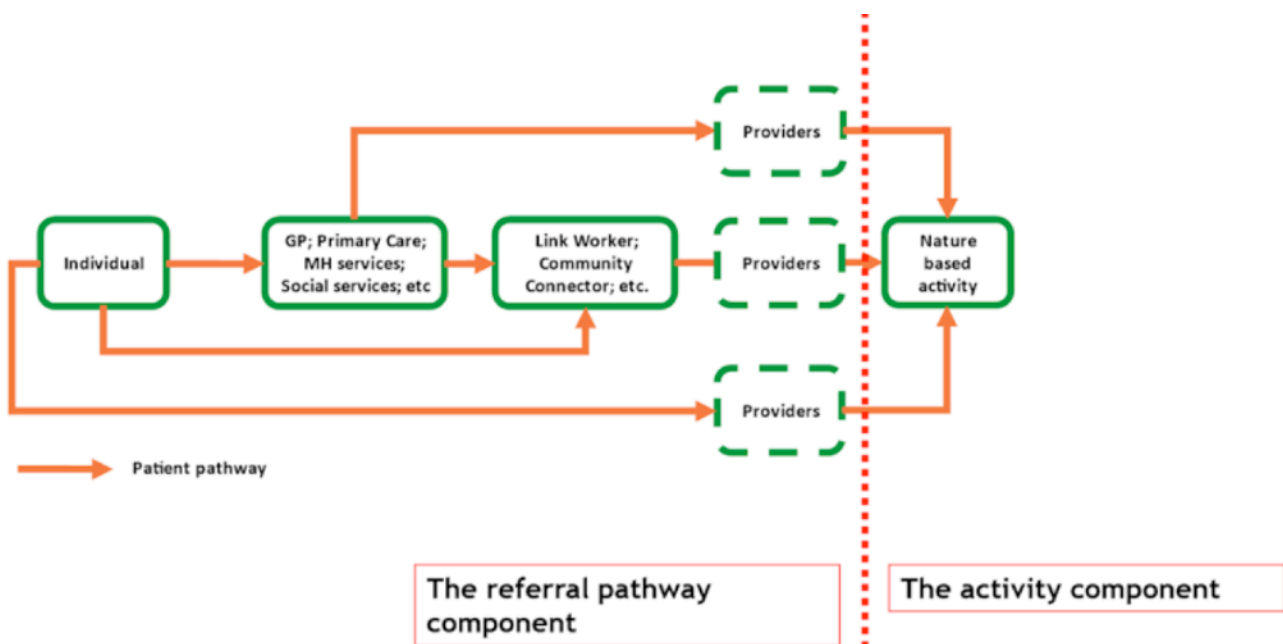


Abb. 5, Ablauf von GSP, Haywood et al., 2024.

In Österreich wird ab 2011 der Ansatz Green Care umgesetzt, welcher zum Ziel hat ländliche Regionen zu beleben und kleine landwirtschaftliche Strukturen zu fördern, indem sie mit Sozialprojekten verknüpft werden. Dabei geht es konkret um die Förderung der körperlichen und seelischen Gesundheit, die Verbesserung von sozialen Gegebenheiten, aber auch um pädagogische Maßnahmen und die der persönlichen Entwicklung. Bekannte Beispiele sind etwa tiergestützte Interventionen, Gartentherapie, oder Lernort Bauernhof. In Fällen, in denen eine Verbesserung des jeweiligen Zustandes nicht mehr erreicht werden kann (etwa in Fällen schwerer Demenz) soll mithilfe dieser Maßnahmen zumindest der gegenwärtige Zustand möglichst lange aufrecht erhalten werden (greencare-oe.at). In Österreich und anderen Teilen Europas und der Welt gibt es inzwischen viele unterschiedliche Fachgebiete von Green Care, die an ganz unterschiedlichen Orten und für ganz unterschiedliche Menschen angeboten werden. Green-Care-Praktiken (etwa Green-Care-Rehabilitationsfarmen für Krebspatient:innen, Altersheime mit tagesstrukturell integrierten Green-Care-Praktiken) können durch ganzheitliche Vorteile von Aktivitäten wie Gartenarbeit, Kochen mit Geerntetem und Ernährungsbildung direkt bzw. indirekt gesundheitsbezogene und nachhaltige Ernährungsgewohnheiten fördern und das Level an körperlicher Aktivität und sozialen Interaktionen verbessern (Johannessen et al., 2019, Santini et al, 2020). Außerdem gibt es zahlreiche Studien, die darauf hinweisen, dass Menschen, die etwa von psychischen Erkrankungen, Behinderung oder Demenz betroffen sind, sowie Personen höheren Alters durch naturbasierte Maßnahmen profitieren und durch die Verbesserung des Gesundheitszustandes insgesamt auch eine Verbesserung des Ernährungsverhaltens und -zustandes zu erwarten ist (Vasquez et al., 2017).

Es gibt starke und wachsende Belege dafür, dass naturbasierte soziale Verordnungen eine wichtige Rolle bei der Verbesserung der geistigen und körperlichen Gesundheit und der Verringerung der Einsamkeit spielen. Ein gutes Beispiel für das Potenzial von Grünräumen zeigen die Forschungsarbeiten zu GSP im Zusammenhang mit der COVID-19-Pandemie - es konnte gezeigt werden, dass Zeit, die in offenen Grünanlagen verbracht wird, einige der negativen Auswirkungen der Pandemie auf die psychische Gesundheit abmildern konnte. Im Zuge der Pandemie stieg das Bewusstsein der Menschen bezüglich der wohltuenden Effekte der Natur auf die physische und psychische Gesundheit. Besonders während der wiederholten Lockdownphasen traten die gesundheitlichen und gesellschaftlichen Stärken von städtischen Grünräumen und

insbesondere urbanen Landwirtschaftsprojekten zu Tage. In diesem Zeitraum konnte insbesondere festgestellt werden, dass öffentliche und private Naturräume häufiger genutzt wurden. Sowohl die Häufigkeit der Nutzung von Grünflächen als auch der Zugang zur nahegelegenen Natur wurden mit besseren Ergebnissen für die psychische Gesundheit in Verbindung gebracht, wie z. B. einem höheren Maß an Selbstwertgefühl, Lebenszufriedenheit und subjektivem Glück sowie einem geringeren Maß an Depression, Angst und Einsamkeit während Lockdownphasen (Soga et al., 2020). Urbane Landwirtschaftsanlagen spielten in dieser Zeit zusätzlich eine wichtige Rolle, indem sie Lebensmittel lieferten und natürliche Zufluchtsorte für die Stadtbewohner:innen boten. Analysen zeigen, dass urbane Landwirtschaftsprojekte erhebliche Vorteile für Nachbarschaften bringen können, wie etwa die Verbindung von fragmentierten Gemeinschaften und die Ermöglichung einer besseren Selbstversorgung. Bestärkt durch diese Erfahrungen und Evidenzen, hat die Unterstützung in UK für entsprechende Konzepte, die GSP und landwirtschaftliche Projekte verknüpfen, mehr und mehr zugenommen (Hardman, M., Hubbard, L., & Watson, H., 2024). Ein besserer Zugang zu grünen Erholungsräumen wird besonders in benachteiligten Gebieten mit einer verstärkten Verringerung von Stress in Verbindung gebracht und scheint ausgleichend zu wirken - das heißt, damit kann die übliche Benachteiligung bei der psychischen Gesundheit im Zusammenhang mit sozioökonomischer Ungleichheit (ein Stück weit) aufgehoben werden (Fixsen, Barrett, 2022).

In UK wurde 2021 das regierungsübergreifende Green Social Prescribing-Programm im Wert von 5,77 Millionen Pfund über zwei Jahre an sieben Test&Learn-Standorten eingesetzt. Mit dem Programm sollte erprobt werden, wie GSP-Angebote besser in die Pfade der psychischen Gesundheit und in integrierte Versorgungssysteme eingebettet werden können, um die psychische Gesundheit und personalisierte Gesundheitsleistungen zu verbessern sowie gesundheitliche Ungleichheiten zu bekämpfen. Es trug zur Umsetzung des 25-Jahre-Umweltplans der Regierung bei - dieser Plan sollte Menschen aus allen Gesellschaftsschichten vermehrt zu Kontakt und Zeit mit bzw. in grünen (und blauen) Räumen motivieren und den Zugang dazu erleichtern. 85 % der im Rahmen des Programms vermittelten GSP-Angebote wurden angenommen - insgesamt erhielten über 8300 Personen Unterstützung beim Zugang zu naturbasierten Aktivitäten, wobei 57 % der Teilnehmer:innen aus den sozioökonomisch am stärksten benachteiligten Gebieten stammten. Die Untersuchungen zu den Gesundheitsvorteilen im Rahmen des Programms zeigten signifikante Verbesserungen bezüglich

Lebenszufriedenheit, Glücksempfinden und körperlicher Aktivität, sowie eine Reduktion von Angstzuständen und Depressionssymptomen. Bezüglich der strukturellen Implementierungen, ergibt die Evaluierung des Programms, dass entsprechende Auftragsvergabe- und Beschaffungsregelungen notwendig sind, um sicherzustellen, dass naturbasierte Anbieter in die breitere Landschaft der sozialen Verschreibung eingebettet werden können und Finanzierungsprobleme bewältigt werden, da sie nicht (mehr) von unsicheren, kurzfristigen Förderungen abhängig sind. Es ist auch notwendig, naturbasierte Angebote auszubauen und weiterzuentwickeln, um eine vielfältige und geographisch verteilte Bandbreite sicherzustellen. Die Verbindung zwischen naturbasierten Anbietern und dem System der sozialen Verschreibung (insbesondere Link Working-Fachkräfte) war manchmal begrenzt, was zu einer geringen Anzahl von Überweisungen führte. Als besonders relevant hat sich auch das Vertrauen und Verständnis zwischen den GSP-Umsetzungspartner:innen und den Akteur:innen von Gesundheitseinrichtungen herausgestellt - je besser diese Beziehung und die Netzwerke sich gestalten, desto effektiver sind die Überweisungen zu geeigneten grünen Aktivitäten. Dies kann durch eine bessere Kommunikations- und Informationslage, klare Zuständigkeitsstrukturen sowie gezielte Finanzierung und Investitionen für Umsetzungsstellen naturnaher Gesundheitsmaßnahmen gefördert werden. Auch ist die Einbindung der Umsetzungsstellen bei der Entwicklung gemeinsamer Finanzierungsangebote und Überweisungswege entscheidend für eine gelungene Implementierung. Ebenso wichtig ist eine Sensibilisierung der Gesundheitseinrichtungen, um den möglichen Bedarf von Personen für GSP-Maßnahme zu identifizieren und dann entsprechen weiterzuvermitteln. Die durchschnittlichen Kosten pro Teilnehmer:in, der/die naturbasierte Aktivitäten in Anspruch nahm, betrugen 507 £ - damit stellen naturbasierte Aktivitäten im Vergleich zu anderen Maßnahmen im Bereich der psychischen Gesundheit eine relativ kosteneffiziente Möglichkeit dar, Menschen in einem breiten Spektrum von psychischen Bedürfnissen zu unterstützen und gesamtheitlichen Gesundheitsverbesserungen zu fördern (Haywood et al., 2024).

Bei naturbasierten Verschreibungen ist ein besonders feinfühliges Vorgehen empfohlen, da bei der genannten Zielgruppe große Schwierigkeiten bestehen könnten hinaus zu gehen, obwohl es gerade bei ihnen sehr indiziert wäre (nhs.england.uk). Link Working-Fachkräfte weisen in einer Untersuchung darauf hin, dass bei Aktivitäten im Freien auch auf die psychologischen und praktischen Hindernisse von Betroffenen hin - darunter gesundheitliche Ängste, Mobilitätsprobleme und Transportdefizite. Verschärft durch die

Pandemie kann es etwa für ältere und multimorbide Personen eine Herausforderung darstellen, sich (mental und körperlich) wohl und sicher genug zu fühlen, um sich an der frischen Luft zu bewegen. Grundsätzlich schränken soziale Benachteiligung, chronische Krankheiten und Gesundheitskrisen den Zugang zu grünen (und blauen) Räumen ein, während die Menschen in den sozial und wirtschaftlich am stärksten benachteiligten Gebieten zugleich auch die schlechteste Gesundheitsversorgung erhalten.

Weitere Limitationen und Herausforderungen des GSP-Ansatzes sind zudem etwa die Stigmatisierungen im Zusammenhang mit einem niedrigen sozioökonomischen Status und Gesundheitsproblemen wie Adipositas. Beim Zugang zu Außenbereichen sind Menschen mit sichtbaren Behinderungen und Erkrankungen einem höheren Risiko sozialer Bewertung und Missbrauch ausgesetzt (bzw. antizipieren diese negativen Erfahrungen). Soziale Spaltungen und Stereotypen können als Barrieren für die Teilnahme an Outdoor-Aktivitäten wie etwa dem Laufen wirken, da diese mit bestimmten Körperidealen assoziiert werden, besondere Kleidung erforderlich ist und langsamere Teilnehmer möglicherweise benachteiligt werden. Solche gesundheitlichen Ungleichheiten müssen bei der Planung von Programmen und bei Bewertungen des Potenzials künftiger naturbasierter Interventionen berücksichtigt werden, damit gesundheitliche Ungleichheiten verringert werden können. Eine entsprechende Sensibilisierung im Sinne eines integrativen und antidiskriminierenden Ethos im Rahmen von GSP-Angeboten wichtig, um zur Reduzierung und Überwindung von Stigmatisierungen beizutragen. (Fixsen, Barrett, 2022). Die Beteiligung der GSP-Nutzer:innen stellt daher auch ein wichtiges Element bei der (Weiter-)Entwicklung von GSP-Angeboten sowie dem Überprüfungs- und Qualitätssicherungsprozess dar. Durch die Zusammenarbeit mit Betroffenen kann sichergestellt werden, dass grüne soziale Verschreibungen personenzentriert sind, indem die notwendigen Veränderungen im gesamten Behandlungspfad aufgezeigt werden (Haywood et al., 2024).

Green Social Prescribing findet derzeit insbesondere Anwendung in der Verbesserung der mentalen Gesundheit. Wie die Untersuchungen zu Projekten mit Landwirtschafts- und Ernährungsbezug zeigen, können durch die Kombination mit GSP zusätzliche Effekte für die körperliche Aktivität, die Gestaltung von gesundheitsförderlichen Ernährungsgewohnheiten sowie für das gesamte Wohlbefinden erzielt werden. Darüberhinaus tragen sie dazu bei, die städtische Biodiversität zu erhöhen und die

Sicherung der Selbstversorgung im urbanen Bereich zu fördern - sie nehmen damit eine wichtige Rolle in der gesunden Ortsgestaltung ein (nhs.england.uk).

4 COMMUNITY MADE AGRICULTURES

Community Made Agricultures (Gemeinschaftliche Gemachte Landwirtschaften, CMAs) sind eine spezielle Form von Alternativen Lebensmittelnetzwerken (ALN) mit Naturraumbezug, die in Wien entstanden ist. ALN sind Systeme der Lebensmittelversorgung, die sich von den herkömmlichen Formen der Produktion, des Vertriebs und des Konsums unterscheiden bzw. diesen explizit entgegenwirken wollen. Sie umfassen eine Vielzahl verschiedener Praktiken wie kurze Lieferketten, Bauernmärkte, Marktgärtnereien, solidarische Landwirtschaften (CSAs), Hofläden, genossenschaftliche Supermärkte, Lebensmittelkooperativen, ökologischen Landbau und fairen Handel. ALN sind häufig lokal verankert, und zielen auf eine Wiederverbindung von Produzent:innen und Konsument:innen zum Lebensmittelsystem ab. Sie verfolgen Prinzipien der ökologischen und sozialen Nachhaltigkeit, etwa durch umweltfreundliche Produktionsweisen, faire Handelspraktiken und Teilhabe und verkörpern damit Prozesse alternativer Nahrungsmittelversorgung. Sie definieren sich meist selbst als kritische Antwort auf vorherrschende Marktlogiken und das globalisierte agroindustrielle Ernährungssystem. Auch versuchen diese Initiativen oft durch ihre entsprechenden Werthaltungen und Praktiken auf sozialpolitischen Ebenen wirksam zu werden und neue ökonomische, soziale und kulturelle Räume entstehen zu lassen. Insgesamt stehen ALN für vielfältige, heterogene und kontextspezifische Praktiken, die alternative Wege der Ernährungssicherung und -gestaltung eröffnen (Michel-Villarreal, 2018; Mancini et al., 2021). Eine Kritik etwa an manchen ALN-Angeboten ist, dass sie zum Teil elitär und für Menschen mit geringem Einkommen unzugänglich sind - etwa der Produktbezug von einer CSA im Wiener Raum ist mit monatlichen Kosten von etwa 144-157€ verbunden (solawi-waldgarten.at; oxsenherz.at; Robinson et al., 2020).

In Community Made Agricultures (z. dt. Gemeinschaftliche Gemachte Landwirtschaften, CMAs) versuchen Menschen möglichst ihren kompletten Bedarf an Gemüse, Kräutern und teilweise auch Obst durch den selbstständigen Anbau auf gepachteten Flächen zu decken. Die Grundeigentümer der genutzten Fläche sind bei dieser Form der

solidarischen Bewirtschaftung nur über die Verpachtung von Ackerflächen und gegebenenfalls Infrastruktur wie Glashäuser, Zugang zu Wasser und ähnlichem involviert. Die Mitglieder teilen sich die Verantwortlichkeiten für Anbau und Pflege nach den Pflanzenarten - wobei nur Gemüsekulturen angebaut werden, für die sich Verantwortliche finden. Meist werden alle Flächen gemeinsam bewirtschaftet, vereinzelt gibt es zusätzlich private Beete. Es gilt das Prinzip, dass mehr geerntet werden darf, je mehr Verantwortung übernommen wird.

Bei CMAs liegt im Unterschied zu Gemeinschaftsgärten der Fokus klar auf der Subsistenzproduktion, und im Unterschied zur Community Supported Agriculture (CSA) gibt es keine professionellen hauptamtlichen Bäuer:innen. Bei einer CSA besteht ein Unterstützungsverhältnis zwischen einer Konsument:innengruppe und einem professionellen (Bio-)Landwirtschaftsbetrieb - jedes unterstützende Mitglied sichert durch monatliche Fixzahlungen die Existenz des Betriebs ab und erhält dafür einen Gemüseanteil. Die Teilhabenden einer CMA engagieren ehrenamtlich in ihrer Landwirtschaftsinitiative und arbeiten nicht gewinnorientiert - nur sehr selten werden Feldfrüchte gegen Spenden weitergegeben. Der Anbau von Lebensmitteln ist bei den CMAs auch meist explizit als politisches und sozioökonomisches Statement gemeint, da durch diese Art der Eigenproduktion und direkten Selbstversorgung sichergestellt wird, dass es nicht auf Kosten der Natur, durch ökologisch unverträgliche Produktionsweise oder auf Kosten von Menschen durch ausbeuterische Arbeitsbedingungen geht (gartenpolylog.at, lbb.wien). CMAs weisen durch ihre gemeinschaftliche Organisationsform einen sehr hohen Partizipationsgrad auf. Daher wird in dieser Arbeit im Bezug auf die Mitglieder einer CMA auch von Teilhabenden und nicht von Teilnehmenden gesprochen.

5 METHODIK

5.1 Vorstellung der untersuchten CMA-Initiativen

Ich identifizierte CMAs als besonders geeignet für eine Erforschung hinsichtlich der Verknüpfung mit GSP, da sie im urbanen Bereich verortet sind, eine sehr gemeinschaftliche Organisationsgestaltung aufweisen, und aufgrund dessen ein stärker

ausgeprägter, reflektierter Ernährungsbezug in der Gemeinschaft vermutet werden darf. Alle der befragten CMAs weisen eine Bio-Zertifizierung auf und werden als Vereine geführt. Zudem bestehen die Initiativen schon über einen längeren Zeitraum (13 bzw. 8 Jahre), was auf einen entsprechenden Erfahrungsreichtum in den Communities schließen lässt (wilderauke.at; lobauerinnen.at, lbb.wien). Insgesamt gibt es in Wien vier CMAs, mit Mitgliedern dreier CMAs wurden Interviews im Rahmen dieser Arbeit geführt. Es wurde mit Mitgliedern in unterschiedlichen Funktionen bzw. Rollen in der Gemeinschaft gesprochen - einige in höheren Verantwortungspositionen (etwa Vorstände, Gründungsbeteiligte) und Mitglieder, die sich als Teil des inneren Kerns der Gemeinschaft beschreiben würden, sowie mit Mitgliedern, die sich als eher am Rande der Gemeinschaft sehen. Im folgenden Abschnitt werden die drei CMA-Initiativen, die „Wilde Rauke“, „LaaerBergbauerInnen“ und „LoBauer:innen“ kurz vorgestellt.

Gemeinsame Landwirtschaft Wilde Rauke

Diese CMA "Wilde Rauke" besteht seit 2012 und liegt mit einem 10.000 m² großen Acker in einem Landschaftsschutzgebiet am Marfeldkanal in Floridsdorf, 21. Bezirk, und hat laut Websiteangaben etwa 25 Mitglieder. Das Feld wird von der Stadt Wien und von einem lokalen Landwirt verpachtet. Sie bauen rund 60 Gemüsesorten an und pflegen 25 verschiedene Obstbäume. Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt 230€, und ab dem zweiten Jahr ist einmaliger höherer Investitionsbeitrag zu zahlen (wilderauke.at). Als Vereinszwecke werden die Förderung von Ernährungssouveränität, Nachhaltigkeit und Biodiversität genannt. Zudem soll ein inklusiver Ort der Begegnung und des Austausches geschaffen werden, welcher Bildung, kulturellen Veranstaltungen und Experimentieren ermöglicht.



Abb. 6, Feldstück Wilde Rauke; wilderauke.at



Abb. 7, Ernte & Mitglieder Wilde Rauke, wilderauke.at

LaaerBergBauerInnen - Gemeinsam landwirtschaften am Laaer Berg

Seit 2017 betreiben die „LaaerBergBauerInnen“ auf einem etwa 8.500 m² großen Feld in der Löwygrube, am Laaer Berg, in Favoriten, 10. Bezirk, eine gemeinschaftliche Landwirtschaft. Die durchschnittliche Mitgliederanzahl liegt bei 35 Personen und der jährliche Beitrag kommt auf etwa 110 €. Neben verschiedenen Gemüsesorten wird auch Obst kultiviert. Die LaaerBergBauerInnen geben im Zusammenhang mit ihrem



Abb. 8, Gemeinschaft LaaerBergBauerInnen, lbb.wien

Vereinszweck an, dass ihnen die physische, psychische und soziale Gesundheit durch gärtnerische Arbeit ein wichtiges Anliegen ist. Durch das Feld am Rande des 10. Bezirks wollen sie Menschen den Zugang zu einem Garten ermöglichen, und zur Förderung von Chancengleichheit, Integration, Nachbarschaft und Gemeinwesen beitragen. Auch streben sie an durch eine ganzheitliche Eigenproduktion (Saatgut, Pflanzenanzucht, Kompost, Pflanzendünger und Ernte) den Bezug zum Boden und zu Umweltressourcen zu stärken (gartenpolylog.at, lbb.wien).

LoBauer:innen

In der Lobau, zwischen Mühl- und Schillerwasser, angegliedert an die Struktur der „Kleinen Stadtfarm“ bauen die „LoBauer:innen“ auf einem etwa 4.000 m² großen Acker seit 2012 Gemüse an. Für das Vorziehen der Jungpflanzen im Frühjahr gibt es auch ein Glashaus von rund 70 m². Derzeit sind in etwa 40 Mitglieder Teil des Vereins. Der Mitgliedsbeitrag beträgt für Einzelpersonen 115 € pro Jahr und 180 € für Familien, für Kulturpassinhaber:innen wird er auf 80€ reduziert, zusätzlich fällt beim Einstieg ein einmaliger Investitionsbeitrag von 60€ pro Mitgliedschaft an. Laut Statements auf der

Website möchten sie ein Beispiel dafür sein, wie Landwirtschaft auch ökologisch, nachhaltig, vielfältig und vor allem gemeinschaftlich und mit Freude an der Gartenarbeit gestaltet werden kann. Es wird besonders auf die Sortenvielfalt sowie eine sorgfältige Bodenverbesserung geachtet (lobauerinnen.at).



Abb. 9, Benjesheckenbau LoBauerInnen, llobauerinnen.at



Abb. 10, LoBauerInnen, Feldarbeit; llobauerinnen.at

5.2 Untersuchungsgegenstand und Methodenwahl

Um die Forschungsfragen meiner Arbeit zu beantworten, wurden qualitative leitfadengestützte Interviews mit neun Teilhabenden von drei verschiedenen Community Made Agricultures (CMAs) durchgeführt. Diese wurden anschließend mittels Qualitativer Inhaltsanalyse (QIA) nach Mayring ausgewertet. Diese Methode wurde für den Forschungsgegenstand als besonders geeignet und erkenntnisbringend identifiziert, da sowohl subjektive Einschätzungen, komplexe Abläufe und soziale Handlungszusammenhänge sowie neue Sichtweisen mit einer gewissen Tiefe erfasst werden können, aber die Aussagen gleichzeitig auch durch eine systematische Kategorienbildung strukturiert und interpretiert werden. Dadurch lassen sich die Inhaltsbereiche rund um nachhaltige Ernährung und Gesundheit extrahieren und zusammenfassen. Da ich in meiner Arbeit einem personenzentrierten Gesundheitsförderungsansatz folge und zu dem spezifischen Thema der Einbindung von CMAs in die Gesundheitsförderung wenige Untersuchungen vorliegen, sind subjektive Einstellungen und Einschätzungen der CMA-Mitglieder von besonderem Interesse, um grundsätzliche Gegebenheiten dieses (Forschungs-)Feldes kennenzulernen. Diese

qualitativen Informationen sind nötig, bevor in einem nächsten Schritt zielgerichtete und auch quantitative Forschungen möglich sind.

Gleichzeitig ist das Ziel der Arbeit auch strukturelle Rahmenbedingungen und Voraussetzungen einer Umsetzung von Green Social Prescribing in CMA-Initiativen zu erfassen, um damit eine Modellbildung zur weiteren Vorgehensweise und Entscheidungsfindung diesbezüglich zu ermöglichen. Die QIA ist der qualitativen Sozialforschung zuzuordnen, bewegt sich aber an der Grenze zur quantitativen Forschung, da bei der Kategorienanwendung auch Aspekte der quantitativen Herangehensweise genutzt werden. Damit werden Einzelaussagen übersichtlich gemacht und in Relation gesetzt, Gruppen- bzw. Gesellschaftsprozesse können nachvollzogen werden, und somit richtungsweisend für allgemeinere, theoretische Schlussfolgerungen und Modelle sein (Mayring, 2010). Der Interviewleitfaden wurde parallel zu den Analysekatégorien entwickelt und beide wurden, wie in der qualitativen Forschung üblich, im Zuge der empirischen Praxis leicht angepasst.

In den Interviews möchte ich einen Eindruck vom individuellen, motivationalen Hintergrund der Beteiligten bekommen und ihre Einschätzung zur Bedeutung der CMA hinsichtlich ihrer eigenen Ernährung, Gesundheit und Naturbeziehung erfragen. Der Fokus liegt dabei vor allem auf folgenden gesundheitsrelevanten Ebenen: Ernährungsverhalten, -verhältnisse und -kompetenzen, Gemeinschaftsgestaltung, physisches und mentales Wohlbefinden. Ziel dieser Gespräche war, herauszufinden, wie die Gemeinschaften und Rahmenbedingungen strukturell beschaffen sind, welche Hindernisse und Chancen identifiziert werden können und welche Entwicklungen noch notwendig wären, um eine Einbindung von ALN-Initiativen, wie CMAs in die öffentliche Gesundheitsförderung im Sinne von Green Social Prescribing zu ermöglichen.

Zur besseren Visualisierung wurde anschließend an das leitfadengestützte Interview ein Fragebogen mit Skalenniveau zur Selbsteinschätzung der verschiedenen gesundheitsrelevanten Fragen von allen Befragten ausgefüllt - die Ergebnisse werden durch ein Spinnennetzdiagramm dargestellt. Der Interviewleitfaden sowie der Fragebogen sind im Anhang der Arbeit zu finden (Anhang 1 & 2).

5.3 Untersuchungsdurchführung

Die Interviews mit den CMA-Mitgliedern wurden im Jänner 2025 durchgeführt, bis auf zwei wurden alle Interviews physisch in ruhigen Caféhäusern oder in den Wohnungen der Befragten geführt - die Ortswahl wurde dabei den Gesprächspartner:innen überlassen, um den persönlichen Komfort zu erhöhen. Mit zwei Mitgliedern wurde das Interview, aufgrund der Präferenz der Gesprächspartner:innen, online via Zoom geführt. Die Kontaktherstellung erfolgte zunächst über eine E-Mail-Anfrage an die Adressen, die auf den Internetplattformen der CMAs zu finden waren. Da die Resonanz und Interviewbereitschaft jedoch gering war, versuchte ich direkten Kontakt aufzubauen, indem ich zwei CMA-Felder aufsuchte und so persönlich mit Mitgliedern sprechen konnte, ihnen mein Forschungsvorhaben und Anliegen erklärt habe und dann mit einigen von ihnen Interviewtermine vereinbaren konnte. Diese Personen haben mich auch freundlicherweise auch an andere Mitglieder weitervermittelt bzw. meine Interviewanfrage auf ihren, mir nicht zugänglichen, Austauschplattformen (Social-Media-Gruppen, persönliche E-Mails) geteilt. Das persönliche Ins-Gespräch-Kommen auf ihrem Feld stellte sich dabei als Schlüsselmoment heraus, um zu den Mitgliedern Vertrauen herzustellen, und Interesse und Interviewbereitschaft zu generieren. Mit fast allen Interviewpartner:innen wurde vor dem Interviewtermin noch ein kurzes persönliches Telefonat geführt, das dem persönlichen Austausch diente und bei dem ich den Ablauf des Interviews und eventuell erneut mein Forschungsinteresse erklärte. Der Kontakt war durchgehend wohlwollend und willkommen-heißend. Vor jedem Interview wurde die Einverständniserklärung ausgehändigt, besprochen und von mir und meinen Gesprächspartner:innen unterzeichnet (Einverständniserklärung in Blanko-Form in Anhang 3).

5.4 Reflexion des persönlichen Feldzuganges

Sobald die ersten Hürden der persönlichen Kontaktherstellung überwunden waren, war es ein durchwegs freundlicher, kollegialer Umgang mit den Teilhabenden der CMAs. Die Interviewpartner:innen haben mir alle das Du-Wort angeboten und so wurden die Interviews in einer gewissen sprachlichen Nähe und Vertraulichkeit abgehalten. Ich konnte seitens der meisten Interviewees großes Interesse an meinem Forschungsvorhaben spüren, bzw. wurde das teilweise auch explizit geäußert. Ich habe meinerseits in den

Anfragetexten und Vorgesprächen zu den Interviews meinen persönlichen Zugang und meine Erfahrungen bezüglich Gartenbau und Landwirtschaft mitgeteilt (abgeschlossene Lehre für Garten- und Landschaftsgestaltung, sowie Arbeitserfahrungen in der Biolandwirtschaft durch ein Praktikum in einer Solidarischen Landwirtschaft und ehrenamtliche Tätigkeit bei einem landwirtschaftlichen Sozialprojekt des Vereins M.U.T.). Durch diese Erfahrungen gehe ich selbst mit einem großen Interesse und einer entsprechenden Affinität auf das Untersuchungsfeld und die Akteur:innen darin zu. Meinen persönlichen Hintergrund und mein Interesse teilte ich den Interviewpartner:innen bewusst mit, was nach meinem Empfinden das Vertrauen und die Gesprächsbereitschaft der CMA-Teilhabenden erhöhte, da sie dadurch merkten, dass ich einen guten Einblick in ihr Tätigkeitsfeldes habe bzw. in gewisser Weise Teil davon war und wir uns auf Augenhöhe begegnen können.

5.5 Bildung der Analysekategorien für die Auswertung der Interviews mit CMA-Teilhabenden

In Anlehnung an für die Fragestellung und Thematik relevante Theorien (siehe Kapitel 2) wurde ein Kategoriensystem zur Analyse des Materials a priori entwickelt und Regeln für die Kodierung des Materials in die jeweiligen Kategorien festgelegt (siehe Tab. 1, Kodierleitfaden). Im Zuge des Auswertungsprozesses wurden einzelne (Unter-)Kategorien und Codierungsregeln, wie in einer qualitativen Vorgehensweise üblich, leicht angepasst bzw. ergänzt. Die Kategorien 1-5 leiten sich zum einen aus den „Fünf Dimensionen einer Nachhaltigen Ernährung (NHE)“ ab, und wurden entsprechend des Kontextes abgeändert und spezifiziert, da es sich um individuelle Perspektiven von Einzelpersonen handelt (von Koerber, 2014). Um dem komplexen Zusammenspiel von Gesundheit, Ernährung, Gemeinschaft und Umwelt in der Lebensrealität von Individuen und Gemeinschaft in diesem spezifischen Setting gerechter zu werden, wurden die Kategorien 1-5 auch mit den Perspektiven des Modell der Determinanten der Gesundheit ergänzt.

Daraus ergibt sich demnach die Kategorie 1 „Gesundheitliche Dimension“, aufgegliedert in eine physische und psychische Ebene. Auch die Kategorie 2 „Ernährung“ stellt zum Teil eine Abzweigung der gesundheitlichen Dimension dar, da diese gesundheitsförderliche Ernährungsaspekte erfasst. Die Kategorie wurde in jeweils individuelles und gemeinschaftliches Ernährungsverhalten sowie ernährungsbezogenes Wissen und

Kodierleitfaden

Hauptkategorien	Unterkategorien	Definition	Ankerbeispiele	Kodierregeln
1 Gesundheitliche Dimension/ Wohlbefinden	1.1 Physisches Wohlbefinden und Aktivität	Physische Aktivität der Mitglieder im Zusammenhang mit der CMA-Teilhabe, wie wird körperliches Wohlbefinden empfunden	Und im Vordergrund gestanden ist... ich bewege mich wahnsinnig gern in der frischen Luft, ich bin mit Erde und Garten aufgewachsen, ich komme vom (Region) und lebe jetzt zwar schon mehr als 30 Jahre in Wien, aber... und mir war wichtig natürlich, wenn ich sage ich bewege mich gerne an der frischen Luft, dann kann ich auch spazieren gehen, aber draußen zu sein und produktiv zu sein, ist noch mal etwas anderes (CMA_IP2-Mitglied)	Beschreibung von Wirkungen auf physische Aktivität und Wohlbefinden im Zusammenhang mit den Tätigkeiten in der CMA
	1.2 Psychisches Wohlbefinden	Mentales Wohlbefühl, Identitäts- und Sinnstiftung der der Mitglieder im Zusammenhang mit der CMA-Teilhabe	Und das Wichtigste, eines der wichtigsten Dinge in meinem Leben, ist immer Sinnhaftigkeit, und dann... für mich macht Gärtnern und Gartein nämlich... andere Blumengärten nämlich auch... aber einen großen Sinn, nämlich im Kleinen und im Großen, auch ernährungspolitisch, (CMA_IP2-Mitglied)	Aussagen zu Einflüssen der CMA auf mentales Wohlbefinden, sinnstiftende Wirkungen und Persönlichkeitsfindung
	2.1 Individuelle ernährungsbezogene Verhaltensweisen	Ernährungsverhalten der Befragten im Zusammenhang mit der CMA-Teilhabe	Und, und, und ich bin wahnsinnig egoistisch, ich will selber etwas Gutes zu essen (...) (CMA_IP2-Mitglied)	Aussagen über veränderte Verhaltensweisen bzgl. Ernährung (z.B. Gemüsekonsum, Kochverhalten u. Ä.) im Zusammenhang mit der CMA-Teilhabe;
	2.2 Individuelles Ernährungswissen und -bewusstsein	Persönliches Wissen, Bewusstsein hinsichtlich Ernährung und ihrer Gestaltung im Zusammenhang mit der CMA	(...) Ich schaffe noch immer nicht mir Kirschen Irgendwo zu kaufen, weil ich muss den Baum kernen, wo die Kirschen herkommen. / Und da hab ich einen Plan natürlich und ich richte das, was ich esse nachdem, was es gibt auf dem Feld, weil, weil ich dann weiß, was es ist und ich konserviere auch ein bisschen, also nicht sehr viel, aber ich tu Sachen einreizen, oder Paradesauce oder Rote-Rüben-Salat... (CMA_IP2-Mitglied)	Fertigkeiten, Bewusstsein hinsichtlich Ernährung und ihrer Gestaltung und Ernährungspraktiken, Wertschätzung von regionalen und saisonalen Lebensmitteln, etc.
2 Ernährung	2.3 Gemeinschaftliche, ernährungsbezogene Verhaltensweisen & Aktivitäten; Ernährungsverhältnisse	Gestaltung von gemeinsamen Ernährungsverhaltensweisen, dementsprechend gestaltete Verhältnisse	Was aber sehr wichtig ist, es gibt das gemeinsame Essen (...), das große Gemeinsame, das ist wirklich der große Tisch, dass wirklich um den großen Tisch gesessen und gegessen wird (...) (CMA_IP2-Mitglied)	Erzählungen über ernährungsbezogene Praktiken, die von der Gemeinschaft abgehalten werden, nicht alleine passieren würde; Gestaltung der Ernährungsverhältnisse/ der Lebenswelten in denen Ernährung stattfindet
	2.4 Gemeinsame Aktivitäten zur Bildung von Ernährungswissen und -bewusstsein	Bewusste, gemeinsame Kultivierung und Vermittlung von Ernährungswissen und -bewusstsein in der jeweiligen CMA	(...) und wir haben Irgendwie die praktischen Dinge gemacht mit ihnen (einer Volksschulklasse), also gezeigt, wie wächst eine Karotte, welches Gemüse wächst in der Erde, welches wächst unter der Erde, welches über der Erde, wie schmeckt das, wenn man das selber macht und, was muss man machen und was ist ein Samen und, und, und. (CMA_IP2-Mitglied)	Schulderungen über explizite Praktiken der Weitergabe und Bildung von ernährungsbezogenem Wissen und Bewusstsein
	3.1 Gemeinschaftsgestaltung	Gestaltung der jeweiligen CMA-Gemeinschaft hinsichtlich sozialer, kultureller Diversität und Offenheit, gemeinsame, nicht direkt ernährungsbezogene Aktivitäten und Veranstaltungen	Ich erlebe es, dass es eine äußerst, äußerst diverse Gruppe ist - ohne Wertungen / Und dann, wenn jemand sagt: okay ich möchte schon das regelmäßig machen, dann bieten wir an ein Jahr, sich das einmal anzuschauen und in diesem Jahr gibt es ein Buddyssystem und, was ich persönlich als sehr, sehr wichtig finde. / Und, und - das ist etwas, was ich jetzt vielleicht sogar übersehen hätte, dass es schon in der großen Gruppe mehrere kleine Gruppen gibt und die machen - das kriege ich nur mit - die machen Vieles, Vieles... die gehen ins Kino, machen Spaziergänge, oder, ich weiß nicht, ob sie gemeinsam verreisen, das weiß ich nicht... aber so... sowas passiert. (CMA_IP2-Mitglied)	Aussagen zu sämtlichen Ebenen von Gemeinschaft: gemeinsame, kulturelle & gemeinschaftsfördernde Praktiken & Austausch, Interessen, soziale & kulturelle Diversität & Inklusivität, Partizipationsgrad (schließt formellere organisatorische Gestaltung aus - dies wird in Unterkategorie 5.1 erfasst)
	3.2 Persönliches Sozialleben	Bedeutung der CMA-Teilhabe für das Sozialleben der Mitglieder	Also es freut mich, weil es eine Bereicherung meines Soziallebens ist, ja, ich hab mich auch schon öfter gefragt, was, was, was wäre, wenn das nicht wäre. Also, also ich würde es spüren, aber wie stark ich es spüre kann ich nicht sagen. (CMA_IP2-Mitglied)	Einfluss auf tiefere, zwischenmenschliche Beziehungen, die über die Gruppenaktionen hinausgehen
3 Soziale Dimension	3.3 Vernetzung (themenfern und themennah)	Zusammenarbeit und Austausch mit der direkten Umgebung, anderen Initiativen und Institutionen (national, international, themennah, themenfern, etc.)	wir hatten eine Kooperation lange gehabt mit einer Gruppe des AMS, mit Jugendlichen, die vorbereitet wurden auf eine Lehre, die sind zweimal in der Woche da gewesen einen halben Tag und da haben wir gemeinsam Dinge gemacht. Die haben uns viele tolle Sachen gebaut und geholfen. Und so Kooperationen hat es schon immer wieder gegeben. / (...) wir haben ja auch ganz lang mit Flüchtlingsgruppen gearbeitet und haben auch jetzt noch eine syrische Familie die, da etwas macht. (CMA_IP2-Mitglied)	Beschreibungen, wie die CMA als Organisation bzw. auch durch Aktivitäten einzelnen Mitglieder mit anderen Organisationen und Gemeinschaften/ Gruppen auch mit der direkten Nachbarschaft in Austausch kommt
	4.1 Persönliche Beziehung zum Naturraum der CMA	Persönlichen Empfindungen zum Naturraum, in dem die CMA aufgebaut ist: Wirkungen und Bedeutung dieser natürlichen Umgebung und auch was das an der Wahrnehmung von Natur verändert hat	Nein, also es hat sich insofern geändert, dass ich das Wetter genauer beobachte und, dass ich dann schaue, was, was eine gute Zeit um etwas zu pflanzen oder nicht, zu ernten oder nicht... und schon - aber halt jetzt ist natürlich eine tote Zeit - aber den Frühling jetzt auch nicht mehr nur mit dem Velchen am Wegesrand verbinde, sondern auch, wenn der Rhabarber austreibt und ja und so, schon so eine Bewusstseinsarbeit auch... (CMA_IP2-Mitglied)	Schilderungen von Reflexionsprozessen und emotionalen Reaktionen im Zusammenhang mit dem CMA-Feld und der natürlichen Umgebung generell und inwiefern diese sich durch die Teilhabe verändert haben
	4.2 Gestaltung des Naturraums und Umgang damit	Praktiken und Leitwerte bzgl. dem Arbeiten in der Natur und dem Bewusstsein darüber; natürliche Charakteristika der jeweiligen CMA-Felder	Also ganz oben steht, dass die Erde ... Boden etwas ist, was alle Menschen ernährt, dass man... dass, dass ich einen Beitrag leisten möchte, den auch gut zu behandeln, ja, also das ist so ein ganz hohes Prinzip. (CMA_IP2-Mitglied)	Beschreibung wie der CMA-Naturraum (vorgegeben bzw. bewusst) gestaltet ist und welches explizite Bewusstsein herrscht zum Umgang damit
	5.1 Organisatorisches	Organisatorische Rahmenbedingungen der CMA	Also ich glaub, die Vereinsform (...) die Regelmäßigkeit der Arbeitstage, datumsmäßig, die datumsmäßige... die Festlegung auf Daten also, dass also am ersten Wochenende im März ist der erste Feldarbeitstag für uns, so zum Beispiel (...) (CMA_IP2-Mitglied)	Beschreibung von formelleren organisatorischen Rahmenbedingungen auf zentraler, pragmatischen, infrastruktureller Ebene; Verantwortungs- und Aufgabenverteilungen
5 Strukturelle Rahmenbedingungen der CMA	5.2 Ökonomische Dimension	Gestaltung der finanziellen Rahmenbedingungen der jeweiligen CMA	ja, dann kommt das liebe Geld ins Spiel, weil es dann gibt es einen Mitgliedsbeitrag und es gibt auch einen quasi Investitionseinsatzbeitrag. Also das, das ist auch eine Bedingung, wobei Veränderung wieder in den letzten Jahren trotzdem... wir... wenn jemand sagt: okay, das ist mir alles irgendwie zu viel, ich komm nur halbwegs, oder komm regelmäßig, aber immer wieder, dann kann man auch drei Jahre oder vier Jahre, oder was auch immer so kommen, aber das sag ich, das ist aber nicht so festgelegt, aber von mir aus, denke ich, mir warum nicht. (CMA_IP2-Mitglied)	Beschreibungen der ökonomischen Belangen damit die CMA bestehen kann (Finanzierungsmodellen, finanzielle Zugänglichkeit für Personen mit geringeren finanziellen Mitteln, u. Ä.)
	6.1 Einstellungen und Interesse bzgl. GSP-Ansatz in der CMA	Bereitschaft und Offenheit der Teilhabenden gegenüber diesem Ansatz und einer Einbindung dessen in ihre CMA	(...) ja, ich denke schon, dass es da einige Menschen gibt, die sagen würden: ja, das fände ich interessant. (CMA_IP2-Mitglied)	Äußerungen der Mitglieder bzgl. ihrer Einstellung und ihrem Interesse gegenüber einer Öffnung der CMA für Menschen, die GSP verschrieben bekommen haben
6 Etablierung eines Green Social Prescribing-Angebot in den CMAs	6.2 Voraussetzungen & Rahmenbedingungen	Voraussetzungen und Rahmenbedingungen, die gegeben sein müssten, damit eine Einbindung seitens der CMA-Teilhabenden vorstellbar und sinnvoll erscheint	Wenn es den Beschluss gibt, dann okay, wer kümmert sich darum? Das heißt, man braucht Ansprechpersonen, oder eine oder zwei die sich darum... die, die Kommunikation machen mit dem Link... Linkworker... / Da würden die Menschen der CMA vielleicht - nicht nur vielleicht - aber auch quasi wie eine Einschulung dafür brauchen, ja. (CMA_IP2-Mitglied)	Einschätzungen der Teilhabenden, welche Ressourcen in ihrer CMA noch gebraucht würden, damit eine Umsetzung eines GSP-Angebots gelingen könnte

Tab. 1, Kodierleitfaden, eigene Darstellung.

Kodiereinheit - kleinste Materialbestandteil ist, der ausgewertet werden kann, minimaler Textteil, der unter eine Kategorie fallen kann = Teil eines Satzes
 Kontexteinheit - größter Textbestandteil, der unter eine Kategorie fallen kann = mehrere Sätze
 Auswertungseinheit - welche Textteile jeweils nacheinander ausgewertet werden

Bewusstsein unterteilt, um dadurch Hinweise auf die insgesamt Ernährungskompetenzen bei Individuum und CMA-Gemeinschaft sowie die Gestaltung der Ernährungsverhältnisse in der CMA zu bekommen. Bei den Kategorien Gesundheit und Ernährung spielen vor allem die Faktoren individueller Lebensweise (zweite Ebene des Determinantenmodells) eine Rolle, die etwa durch den Aufenthalt in einer CMA beeinflusst werden.

Die Kategorie 3 „Soziale Dimension“ bezieht sich hier vor allem darauf, wie die Gemeinschaften der CMAs und internen zwischenmenschlichen Beziehungen gestaltet sind, und wie der Austausch mit anderen Gruppen und Organisationen funktioniert. Soziale Gegebenheiten, Eingebundenheit und Austauschmöglichkeit stellen wichtige Determinanten von Gesundheit und gesundheitsförderlichem Verhalten dar (siehe Soziale und kommunale Netzwerke, Determinantenmodell der Gesundheit, Kapitel 2.2). Ziel der Befragung war es, herauszufinden inwiefern die CMAs als Orte der potentiellen Gesundheitsförderung charakterisiert sind. Die im Modell einer NHE beschriebene Soziale Dimension (siehe Kapitel 2.4) beinhaltet auch die Sozialverträglichkeit, welche darauf fokussiert, dass ein Ernährungssystem und eine Ernährungsweise nur dann nachhaltig ist, wenn entlang der gesamten Kette der Lebensmittelproduktion und -verarbeitung niemand ausgebeutet wird und die Produktions- und Arbeitsbedingungen fair und damit sozialverträglich sind. Diese Haltung ist ein inhärentes Merkmal von ALN - im Falle von CMAs sind die Produzierenden gleichzusetzen mit den Konsumierenden (sog. Prosument:innen-Modell) - daher wurde der Aspekt der Sozialverträglichkeit für die Analyse der Interviews als redundant erachtet - er wird aber durchaus in der Gesamtbewertung des Untersuchungsgegenstandes berücksichtigt. Weiters umfasst die Kategorie 3 in diesem Fall auch die kulturelle Ebene, da sie als integraler Bestandteil der Gemeinschaftsgestaltung gilt.

In der Kategorie 4 „Ökologische Dimension“, die ebenso aus den Fünf Dimensionen einer NHE abgeleitet wurde, werden insbesondere der persönliche Zugang zu Natur und das Bewusstsein zum Umgang damit am Beispiel des CMA-Feldes erfasst. Diese Dimension lässt sich auch der vierten Ebene des Determinantenmodells zuordnen, den Lebens- und Arbeitsbedingungen, da der CMA-Naturort auch ein Bestandteil davon sein kann.

Durch Kategorie 5 „Strukturelle Rahmenbedingungen der CMA“ wird Organisatorisches auf zeitlicher, pragmatischer und infrastruktureller Ebene erfasst. Die sozioökonomische Zugänglichkeit wurde als ein anderer, relevanter Aspekt der Sozialverträglichkeit eines

Ernährungssystems der Dimensionen einer NHE herausgegriffen und in Kategorie 5.2 „Ökonomische Dimension“ erörtert.

Kategorie 6 erfasst die derzeitigen Einstellungen der CMA-Mitglieder zu einer Öffnung ihrer Initiative als Green Social Prescribing-Angebot für Personen und die dafür gegebenenfalls noch notwendigen Schritte. Die Einteilung der Kategorien wurde so gut wie möglich differenziert, jedoch liegt es auch in der Natur von ineinandergreifenden, sich wechselseitig beeinflussenden Faktoren, dass die Grenzen zwischen den Ausprägungen mancher Auswertungseinheiten manchmal eher fließend ineinander übergehend (beispielsweise findet die Kultivierung von Ernährungskompetenzen oft gleichermaßen auf der Ebene von Individuen und Kollektiven statt).

6 ANALYSETEIL

Das Material der Analyse sind die Audioaufnahmen von den, anhand des Leitfadens geführten, Interviewgesprächen, die anschließend transkribiert wurden (Transkripte sind in Anhang 4 beigelegt). Die Interviews dauerten zwischen 45 Minuten und 1 Stunde und 10 Minuten. Als Analysetechnik wurde die inhaltliche Strukturierung gewählt. Die transkribierten Interviewtexte wurden also chronologisch analysiert und Schritt für Schritt in Analyseeinheiten zerlegt, welche jeweils in eine Hauptkategorie und anschließend meist auch in eine Unterkategorie eingeordnet wurden (einen Ausschnitt dieses Vorgehens siehe Tabelle 2, die gesamte Auswertung ist in Anhang 5). Da es sich hier um Themen handelt, bei denen sich einzelne Aspekte wechselseitig beeinflussen und teilweise auch die Kategorien etwas überschneiden können, wurden unter Umständen auch Zuordnungen zu einer weiteren Hauptkategorie und Unterkategorie zweiter Rangordnung vorgenommen (siehe Tabelle 2), wobei die Zuordnung erster Ordnung entscheiden für die Interpretation war. Anschließend wurden die Analyseeinheiten nach Hauptkategorie und Unterkategorie sortiert und interpretiert.

CMA_IP#	AUSWERT- UNGS- EINHEIT#	SEITE#, ZEILE#	ORIGINALTEXT	PARAPHRASE/ GENERALISIERUNG	HAUPTKATEGORIE	Unterkategorie	Zuordnung zu einer weiteren Kategorie, aber die Erste Zuordnung hat mehr Gewicht	
							HAUPTKATEGORIE	Unterkategorie
CMA_IP1	CMA_1_AE1	S.1, 01-05	EB: Also meine erste Frage wäre eben: Was sind deine Hauptgründe bei der (Name der CMA), bei dieser CMA dabei zu sein? CMA_IP1: Naja, der Beginn war eigentlich, dass mich einfach Pflanzen interessiert haben - inzwischen gibt es viel mehr Gründe - inzwischen ist es für mich einfach wichtig in einer Gruppe gemeinsam zu sein. Ich hab so das Gefühl, ich lerne ganz viel dort.	Interesse für Pflanzen, Lernmöglichkeit, Sinnfindung	1 Gesundheit	1.2 Psychisches Wohlbefinden	4 Ökologische Dimension	4.1 Persönliche Beziehung zum Naturraum der CMA
CMA_IP1	CMA_1_AE2	S.1, 05-07	CMA_IP1: Es ist eine Gruppe, die sich um Diversität kümmert, Diversität für Pflanzen, Diversität für andere Lebewesen, die in diesem Garten leben und das finde ich total interessant und spannend.	Gruppenbewusstsein bzgl. Biodiversität, großes Interesse von CMA_IP2	4 Ökologische Dimension	4.2 Gestaltung des Naturraums und Umgang damit	1 Gesundheit	1.2 Psychisches Wohlbefinden
CMA_IP1	CMA_1_AE3	S.1, 08-15	EB: Mhm, dann eben hast du eh schon erwähnt die Gruppe, dass die wichtig ist, wie würdest du da die Gemeinschaft und Gemeinschaftsgestaltung in eurer CMA beschreiben und was braucht es damit diese gesund ist und bleibt? CMA_IP1: Ich glaube es ist so eine Mischung, es ist gibt relativ - einerseits gibt es schon relativ viele Regeln, das sag ich deshalb, weil es ziemlich schwer ist neue Mitglieder zu finden, weil das momentan nicht gerade ein totaler Trend ist, dass man gemeinsam - dass man gemeinsam plant. Ich glaube, das wesentliche ist, dass wir eine gemeinsame Planung haben.	Relativ großes Regelwerk & gemeinsame Planung CMA, Schwierigkeit neue MGs zu finden	3 Soziale Dimension	3.1 Gemeinschaftsgestaltung	5 Strukturelle Rahmenbedingungen	5.1 Organisatorisches
CMA_IP1	CMA_1_AE4	S.1, 15-16	CMA_IP1: Ich glaube, das Wesentliche ist, dass wir eine gemeinsame Planung haben.	Auch Raum für Freiheiten & Individualismus	3 Soziale Dimension	3.1 Gemeinschaftsgestaltung	nicht zuweisbar	nicht zuweisbar
CMA_IP1	CMA_1_AE5	S.1, 16-17	CMA_IP1: Und es gibt so eine nicht allzu intensive größere Struktur mit Quartaltreffen, also wo prinzipiellere Themen irgendwie angegangen werden.	Quartaltreffen der CMA-MGs	5 Strukturelle Rahmenbedingungen	5.1 Organisatorisches	nicht zuweisbar	nicht zuweisbar
CMA_IP1	CMA_1_AE6	S.1, 17-21	CMA_IP1: Und es gibt überraschenderweise - also das ist zum Beispiel etwas, was ziemlich viele Leute fragen, die sich interessieren, ob es viel Streit wegen Ernte gibt - also das gibt es überraschenderweise nicht. Also nicht so, dass es gar keinen Streit gibt, aber wegen Ernte gibt es keinen Streit.	Ernteaufteilung, Streit in der Gruppe	2 Ernährung	2.3 Gemeinschaftliche, ernährungsbezogene Verhaltensweisen & Aktivitäten;	3 Soziale Dimension	3.1 Gemeinschaftsgestaltung
CMA_IP1	CMA_1_AE7	S.1, 22-33	EB: Und was sind so die typischen, regelmäßigen Tätigkeiten, die ihr so gemeinschaftlich verrichtet? Wie würdest du das beschreiben? CMA_IP1: Also das gemeinsame ist einmal das gemeinsame Planen. Es gibt sozusagen verschiedene Gruppen, ja, es gibt zum Beispiel eine Gruppe, die macht gemeinsam die Anbauplanung jedes Jahr, die macht gemeinsam die Samenbestellung jedes Jahr. Es werden, wenn die Arbeiten auf der (Name der CMA), also zu groß sind zum Beispiel, also dass man ... weil du gemeint hast eben, wenn dann im Frühling und Sommer der Garten im blüht, ist es wie eine Oase. Da war mir eben CMA_IP1: EB: Also mir ist jetzt auch noch eine Sache eingefallen ... weil du gemeint hast eben, wenn dann im Frühling und Sommer der Garten im blüht, ist es wie eine Oase. Da war mir eben CMA_IP1: Und wie wir das Zehn-Jahres-Fest gehabt haben, haben wir eine Fotoausstellung gemacht, auch von Fotos im Garten und da merkst du dann einfach was für eine Vielfalt das ist.	Gemeinsame Planung für den Anbau, Regelmäßigkeit der Arbeitstage	5 Strukturelle Rahmenbedingungen	5.1 Organisatorisches	nicht zuweisbar	nicht zuweisbar
CMA_IP1	CMA_1_AE52	S.10, 07-23	CMA_IP1: EB: Also mir ist jetzt auch noch eine Sache eingefallen ... weil du gemeint hast eben, wenn dann im Frühling und Sommer der Garten im blüht, ist es wie eine Oase. Da war mir eben CMA_IP1: Und wie wir das Zehn-Jahres-Fest gehabt haben, haben wir eine Fotoausstellung gemacht, auch von Fotos im Garten und da merkst du dann einfach was für eine Vielfalt das ist.	CMA als Oase, Faszination mit der Natur	4 Ökologische Dimension	4.1 Persönliche Beziehung zum Naturraum der CMA	1 Gesundheit	1.2 Psychisches Wohlbefinden
CMA_IP1	CMA_1_AE53	S.10, 23-27	CMA_IP1: Und wie wir das Zehn-Jahres-Fest gehabt haben, haben wir eine Fotoausstellung gemacht, auch von Fotos im Garten und da merkst du dann einfach was für eine Vielfalt das ist.	Gemeinsames Fest, kreative Arbeit mit der Naturort	3 Soziale Dimension	3.1 Gemeinschaftsgestaltung	4 Ökologische Dimension	4.1 Persönliche Beziehung zum Naturraum der

Tab. 2, Auswertungsausschnitt, eigene Darstellung.

6.1 Ergebnisaufbereitung

Nach der Bearbeitung der transkribierten Interviewtexte mittels des Kategoriensystems wird im folgenden Abschnitt das Material nun in Form von Paraphrasen und beispielhaften Zitaten pro Unterkategorie, dann pro Hauptkategorie zusammengefasst, und in Hinblick auf die Forschungsfragen interpretiert und diskutiert.

Hauptkategorie 1: Gesundheit

Unterkategorie 1.1: Physisches Wohlbefinden und Aktivität

Die Interviewpartner:innen beschreiben zahlreiche (Gemeinschafts-)Tätigkeiten im Zusammenhang mit der CMA, die mit intensiver bis hochintensiver körperlicher Aktivität verbunden sind, darunter sämtliche Anbau- und Jätarbeiten, Hecken- und Baumschnitt, bauliche Maßnahmen für Infrastrukturelemente, Rasenmähen mit Sense, und Ähnliches - all dies wird selbständig von den Mitgliedern, meist ohne Einsatz von Maschinen oder Großgeräten verrichtet.

„... so bauliche Maßnahmen, natürlich, wir dürfen die nicht viel hin bauen, aber wir brauchen einen Werkzeugschrank... also bauliche Maßnahme, das sind dann oft so Rankgerüste für Gurken,

Bohnen, oder sowas. Dann muss man noch mal zwischendurch aufräumen alles. Kompostgewinnung ist sehr wichtig, Mulchen, Wiese mähen - wir haben große Flächen, die großen Flächen mähen mit der Sense großteils.“ (CMA_7_AE15)

Die Aktivitäten werden als anstrengend, schwer und mitunter unbequem beschrieben und zugleich wird auch geschildert, dass sie als wohltuendes „Workout“ empfunden werden

„...ich hab vorher gesagt, das war so ein Workout für mich, ja, da stand das vielleicht schon im Vordergrund.“ (CMA_8_AE20)

Erwähnt wird auch, dass mitunter Vorsicht geboten ist, wenn eine Vorbelastung besteht und repetitive Belastungen und Bewegungen, ohne Ausgleichsübungen gemacht werden und wie auch bei Sportarten ist es bei gärtnerischer Arbeit wichtig die entsprechenden Bewegungen mit der richtigen Technik auszuüben.

„Sicher muss man teilweise auch schauen, okay, hebe ich richtig zum Beispiel... also wir haben wirklich Mitglieder gehabt, die haben sich Sehnenscheidenentzündungen aufgerissen von Gießen, weil die hatten vielleicht schon eine Vorbelastung und haben dann zu schwer geschleppt“ (CMA_9_AE19)

Auch spielt die Teilhabe an der CMA als Motivationsfaktor für Bewegung und Raus-Gehen eine Rolle bei vielen Interviewpartner:innen, da die Tätigkeiten mit einem konkreten Ziel verbunden sind und in der Gemeinschaft stattfinden

„Nicht nur drinnen herumzuknotzen, da fällt mir auch viel ein, um das geht es ja nicht, sondern etwas zu tun und das in einer guten Luft zu tun und das mit einem Ziel, mit einem Sinn zu tun...“ (CMA_2_AE62)

Die Kombination von körperlicher Betätigung und Naturraum sowie frischer Luft wird als besonders wohltuend hervorgehoben

„...und mir war wichtig natürlich, wenn ich sage ich bewege mich gerne an der frischen Luft, dann kann ich auch spazieren gehen, aber draußen zu sein und produktiv zu sein, ist noch mal etwas anderes.“ (CMA_3_AE24).

Auch wird die physische Aktivität in Form der Gartenarbeit von einigen CMA-Beteiligten klar mit einem positiven psychischen Effekt in Verbindung gebracht.

Ich habe mich da immer auch ein bisschen so körperlich so abgerackert, aber es ist ein bisschen so... also es hat mir gut getan, es hat mir oft total den Kopf frei gemacht, also so Sachen umstechen, also auch, wenn ich dann schon müde war und zum Schwitzen angefangen hab, aber das war irgendwie eine gute Geschichte, ist eine gute Arbeit... (CMA_5_AE27)

Insgesamt kann die Teilhabe an einer CMA mit intensiver körperlicher Aktivität durch Gemeinschaftsaktionen und/oder individuelle Betätigungen einhergehen - zum Teil wird genau diese körperliche Bewegungsmöglichkeit und die Motivation dazu durch die entsprechende Zielsetzung bzw. Gemeinschaftlichkeit als relevanter Faktor für die

Beteiligung am Verein genannt. Besonders wichtig bei den landwirtschaftlichen Arbeiten ist es die Bewegungsabläufe und Körperhaltungen nachhaltig gesundheitsverträglich zu gestalten und die eigenen körperlichen Grenzen zu beachten.

Unterkategorie 1.2: Psychisches Wohlbefinden

Oft wird ein positives Gefühl der Identifikation mit dem CMA-Verein und dem dortigen Tun geschildert, das auch mit einem Empfinden von Beheimatet-Sein und Heimat bezüglich dieses Ortes und folglich im Grätzl und in Wien generell einhergeht. Für die Gesprächspartner:innen bedeutet der Ort Erholung, Freude, Ausgleich und hat eine beruhigende Wirkung, was oft mit der Naturnähe und der Möglichkeit an Naturkreisläufen teilzuhaben und diese zu beobachten in Verbindung gebracht wird

„...also einen Schwerpunkt darauf gelegt zu schauen, dass die Biodiversität im Garten... also, dass wir wirklich Platz... und, und Habitate machen für Tiere und Insekten und so. Und ich glaub meine Freude, wenn es gelingt, funkt schon rüber außerhalb des Gartens...“ (CMA_4_AE17)

„Und wie gesagt diese Stimmungen am Feld, das ist das allerschönste, wenn es dann so ein warmer Sommerabend ist und wir sitzen da und die Sonne untergeht...“ (CMA_7_AE67)

Die meisten Interviewpartner:innen berichten, dass die Tätigkeit und Teilhabe dort in ihrer Gesamtheit einen wichtigen Stellenwert in ihrem Leben hat

“... also ich empfinde die (Name der CMA) als meinen Hauptverein, wo ich einerseits am Feld, aber auch mit den Leuten ja noch eine enge Verbindung habe“ (CMA_9_AE11)

Für viele der befragten Teilhabenden trägt die CMA zur Sinnstiftung bei, indem sie eine Möglichkeit zum Lernen darstellt, eine sozialpolitische Betätigungsplattform bietet und auch Freiheiten sich auszuprobieren und zu experimentieren und kein Zwang bezüglich der Involvierung besteht. Die persönlichen Lernpotenziale wurden vor allem hinsichtlich ökologischer und ernährungsbezogener Themen sowie den Sozialdynamiken in der Gemeinschaft geschildert. Besonders Mitglieder, die im Ruhestand sind, empfinden die Eingebundenheit in der Gemeinschaft zudem wichtig für die Stabilität ihrer persönlichen Zeitstruktur und Motivation. Grundsätzlich wird die Eingebundenheit in die Gemeinschaften als positiv empfunden und zum Teil als sehr wichtig, motivierend und stärkend, besonders, wenn sich daraus auch Freundschaften entwickeln, die über die Vereinsbetätigungen hinaus wirken. Konflikthafte Situationen in der Community können eine Belastung darstellen, wobei in allen drei CMAs beschrieben wird, dass sie über regelmäßige Kommunikationsstrukturen verfügen, um etwaige Auseinandersetzungen aufzugreifen und zu bewältigen. Psychisch wohltuende Effekte zeigen sich oft auch durch die Wirkungen der körperlichen Betätigungen, wie in der Ergebniszusammenfassung von

Kategorie 1.1 hervorgeht, und dieser Zusammenhang wird bisweilen bewusst wahrgenommen. Die physische Arbeitslast in intensiven Phasen im Gartenjahr kann jedoch mitunter auch als Druck und Stress empfunden werden. Die Verantwortlichkeiten, die mit der Teilhabe einhergehen werden gemischt wahrgenommen - einerseits stellen sie einen willkommenen Antrieb mit einer sinnstiftenden Wirkung dar. Andererseits, speziell wenn die Interviewpartner:innen eine Funktion im Verein ausüben, die mit besonders viel Verantwortungsübernahme einhergeht (vor allem Vorstände), kann dies auch als belastend empfunden werden. Dahingehend gilt es Ausgleichsmechanismen zu finden, um die organisatorischen Aufgaben besser zu verteilen. Für die allgemeine Psychohygiene sind auch die, in allen CMAs beschriebenen, regulierend wirkenden Kommunikationsräume, wie etwa regelmäßige Plenen oder anlassbezogene Befindlichkeitstreffen relevant - auf diese wird in der Erläuterung von Kategorie 3 (Soziale Dimension) und Kategorie 5 (Strukturelle Rahmenbedingungen) näher eingegangen.

Mitglieder von zwei CMAs berichten auch darüber, dass für sie die Betätigung in der CMA eine wichtige Ressource während der Corona-Pandemie darstellte (während der Lockdowns durfte die Vereinsaktivität fortgesetzt werden), einerseits örtlich, da man sich dort an der frischen Luft ohne Einschränkungen betätigen konnte und andererseits sozial, da es regelmäßige, soziale Kontakte bedeutete, und auch mit einem Austausch und Zusammenhalt trotz Meinungsverschiedenheiten bezüglich der Pandemie einherging.

„Und wir haben Corona relativ gut überstanden, weil wir im Garten arbeiten haben dürfen und da hat es, so wie in ganz Österreich, Menschen gegeben, die sich nicht impfen lassen haben wollen, die das total abgelehnt haben und Menschen, die das ... für die das total selbstverständlich war. Aber wir haben es immerhin geschafft, die Kommunikation im Garten aufrecht zu erhalten und ich denke mir, das ist nicht wenig, wenn man sich so rundherum umschaute, was sonst in Österreich passiert ist an totalen Streitereien und Verletzungen, ja.“ (CMA_1_AE55)

„...wo es ja auch immer noch Lockdowns gegeben hat, habe ich eigentlich viele neue Freundschaften geschlossen, obwohl eigentlich die äußeren Verhältnisse dem entgegen gesetzt gewesen wären, aber ja, also das Feld war ein Ort, wo wir miteinander zu tun haben durften und eigentlich auch mussten, weil es ja zur Versorgung gehört und ja, und wir wollten auch.“ (CMA_3_AE12)

Fazit Hauptkategorie 1: Gesundheit

Die Tätigkeiten in einer CMA gehen mitunter mit intensiver körperlicher Aktivität durch Gemeinschaftsaktionen und/oder individuelle Betätigungen einher - zum Teil wird genau diese Aktivität und die Motivation dazu durch die entsprechende Zielsetzung beim Tun und die Gemeinschaftlichkeit vor Ort als maßgeblicher Faktor für die Beteiligung am

Verein genannt. Viele berichten von einer beruhigenden, wohltuenden Wirkung der natürlichen Umgebung und sie empfinden die CMA als Ort zum Auftanken und Erholen und sehen die Betätigung als sinnstiftenden Ausgleich zum Alltag. Bei den Befragten ist meist ein explizites Bewusstsein hinsichtlich der gesundheitsrelevanten Effekte der CMA-Teilhabe vorhanden. Die Auswirkungen der CMA-Teilhabe auf physisches und psychisches Wohlbefinden werden als insgesamt positiv und mitunter sehr wohltuend beschrieben, sofern ein entsprechender Umgang mit Belastungen und Stressoren beachtet wird.

Hauptkategorie 2: Ernährung

Unterkategorie 2.1: Individuelle ernährungsbezogene Verhaltensweisen

Hinsichtlich des individuellen Ernährungsverhaltens ist festzustellen, dass alle Interviewpartner:innen davon berichten, dass sie durch die Teilhabe an der CMA gesundheitsförderliche und nachhaltige Ernährungsweisen entweder aufrecht erhalten oder verbessern und weiterentwickeln konnten. Oft wurde geschildert, dass der Grund der CMA beizutreten, das Bedürfnis nach gutem, gesundem Essen, insbesondere frischem Gemüse ist, d.h. dass Bewusstsein bzgl. gesundheitsförderlicher Ernährung waren schon davor vorhanden, aber die Teilhabe ermöglicht bzw. erleichtert die Umsetzung.

„...natürlich ich könnte sonst nie so frisch geerntetes Zeugs essen und das ist wirklich noch lebendig, das ist einfach nicht ewig lang abgelagert und schon schlapp oder irgendetwas... ich pflücke das und ich gehe nach Hause und ich esse es, oder ich es im Lauf der nächsten Tage. Also das ist einfach unschlagbar, wenn man keinen eigenen Garten hat und in der Stadt wohnt!“ (CMA_6_AE30)

Vereinzelte gingen diese Verbesserungen auch mit einer generellen Veränderung der Lebenssituation (wie etwa mehr Zeit durch Pensionierung) einher und nicht so sehr durch die alleinige Teilhabe an einer CMA

„Naja, ich habe das begonnen quasi mit meiner... mit meinem Ruhestand und da hab ich nicht so regelmäßig gekocht und - ich lebe allein - aber ich koch ganz regelmäßig jetzt, ja...“ (CMA_2_AE52)

Zusammenfassend wird von folgenden individuellen Verhaltensweisen berichtet:

- regelmäßigeres Kochen und Planung der Mahlzeiten anhand der Verfügbarkeit der Feldfrüchte der CMA, Freude am Kochen

„Und vor allem was mir so gefällt an dem ganzen Projekt ist auch, dass man nicht also einkaufen geht und sagt ich koche das und das - ich koche auch sehr gerne, muss ich sagen - sondern man

findet da was vor am Feld und aus dem dreht man irgendwas zusammen... Schwarzwurzeln, Haferwurzeln, wieder so exotische Sachen halt, oder was was gerade halt reif ist - und was wir gerade haben,, (CMA_7_AE26)

- vermehrter und variantenreicherer Gemüsekonsum (teilweise auch Obst)

„Also ich, ich glaube ich esse mehr Gemüse, ja eindeutig esse ich mehr Gemüse, also ich lebe gesünder sozusagen seither.“ (CMA_1_AE12)

- weitgehende Selbstversorgung mit Gemüse durch die CMA während der Saison und teilweise auch Versorgung im Winter durch entsprechende Sorten

„...für mich ist es auch eine direkte Nahrungsquelle einfach. Ich... das beginnt halt mit dem ersten Grün und wir beziehen dann eigentlich fast unser ganzes Gemüse da vom Feld.“ (CMA_9_AE25)

- Reduktion des Fleischkonsums

„...ich bin ja Fleischesser auch, aber es führt dann dazu natürlich, dass ich vegetarische Gerichte wesentlich öfter koche - meine Tochter ist auch Vegetarierin - dann koche ich auch für sie etwas halt mit.“ (CMA_7_AE31)

- Anwendung von verschiedenen Verarbeitungstechniken für die Haltbarmachung von Feldfrüchten

„Und ich hab mich auch viel mit Konservierungstechniken auseinandergesetzt, also ich tu fermentieren, einlegen, trocknen, alles Mögliche,, (CMA_6_AE25)

- Beachtung des Kaufs saisonaler, regionaler und biologisch erzeugter Produkte (wenn diese am Feld nicht verfügbar sind)

„...zum Beispiel seit ich das dort mache, kaufe ich im Winter keine Tomaten mehr, oder solche Sachen... also das was Saisonalität bedeutet, erstens einmal und auch vom Geschmack her und von der Ernährung her... das ist schon etwas was sich verändert hat durch das Tun dort. Ja, dass ich wirklich mehr darauf achte.“ (CMA_8_AE23)

- bewusste Vermeidung von Lebensmittelverschwendung

„...also für mich ist es so, ich nehme mir das [Ernte], was ich brauche, und ich nehme mir nicht so viel, was dann hin werden kann...“ (CMA_2_AE85)

- familiäres und soziales (nicht an der CMA-beteiligtes) Umfeld profitiert mitunter von individuellem Verhalten (Kochen für Familie, Verteilung von überschüssigem Gemüse)

„Ich ernähre mich jetzt auch - weil da hat das wurde mir dann schon wichtig - zu 90 % mal vegan, also ich koche überhaupt kein Fleisch mehr selber. Und mein Mann war da am Anfang nicht sehr einverstanden und es hat sich aber jetzt geändert... also ich mein, das hat sich vielleicht auch damals geändert, dass ich es jetzt besser kann - man muss ja vegetarisch kochen können, dass es ganz gut schmeckt...“ (CMA_8_AE25)

Unterkategorie 2.2: Individuelles Ernährungswissen und -bewusstsein

Die Interviewpartner:innen berichten insbesondere von einer gesteigerten Wertschätzung für Lebensmittel und auch, dass sich ihre Wahrnehmung von Produktstandards verändert hat, da sie den Prozess von Anbau bis zur Ernte durchlaufen.

„... erstens einmal weiß man, wie viel Arbeit das ist und weiß man wirklich das sehr zu schätzen und, wenn ein Gemüse ein bisschen angeknabbert oder eine komische Form hat, oder ganz klein ist... ist ja Wurst, also wir essen alles, was zum Essen da ist... also da ist wirklich ein Bewusstsein...“ (CMA_4_AE21)

Zudem wird von einigen Interviewpartner:innen auch über ein geschärftes Bewusstsein hinsichtlich der Saisonalität und Regionalität von Produkten erzählt bzw. war ein entsprechendes schon vorhandenes Bewusstsein Grund für die Teilhabe an einer CMA, was sich wie bei Unterkategorie 2.1 erläutert im Verhalten niederzuschlagen scheint.

„Also da ist für mich Regionalität das Wichtige und wenn es so regional wie da vom Feld ist, das ist mir das allerliebste“ (CMA_2_AE2_55)

Die Ernte der Feldfrüchte rege auch an sich mit Konservierungstechniken auseinanderzusetzen, die dann auch wie im vorherigen Abschnitt beschrieben, praktisch angewendet werden.

„Auf jeden Fall ja, sicher also ich sitze oft selber da und Google nach, oder schau im Internet halt, wie man dieses und jenes machen kann, teils geht es um das Anbauen, teils geht's aber auch um die Verwertung.“ (CMA_3_AE16)

Besonders betont wird auch die Entwicklung eines besseren Verständnisses und einer größeren Wertschätzung für die Akteur:innen, die in der Landwirtschaft tätig sind, und den Aufwand, der mit der Produktion von Gemüse und Obst einhergeht.

„Also bei mir ist es schon so, dass ich einfach alle Menschen total bewundere, die in der Landwirtschaft arbeiten. Ich denke mir ... und das ist einerseits irrsinnig wichtig, irrsinnig kompliziert ... also das habe ich vorher gar nicht so wahrgenommen, was das für ein riesiger wesentlich wichtiger Bereich das ist.“ (CMA_1_AE14)

Unterkategorie 2.3: Gemeinschaftliche, ernährungsbezogene Verhaltensweisen & Aktivitäten; Ernährungsverhältnisse

Befragte aller CMAs berichten vom hohen Stellenwert des gemeinsamen Essens am Feld an Arbeitstagen, bei Gemeinschaftsaktionen, Festen oder anderen Veranstaltungen. Meist wird dafür aus Feldfrüchten Selbstgekochtes mitgebracht und miteinander geteilt, wobei einige Mitglieder explizit die Wichtigkeit und Freude am Teilen betonen. Auch werden diese gemeinsamen Mahlzeiten als stärkend für die Gemeinschaft wahrgenommen.

„Und es gibt immer bei diesen Arbeitstagen gemeinsames Mittagessen. Das ist glaube ich, ziemlich wichtig für den Zusammenhalt.“ (CMA_1_AE8)

In zwei CMAs wird zudem gelegentlich auch vor Ort mittels Solarküche respektive Lagerfeuer gemeinsam gekocht. Der Anbau und die Pflege der verschiedenen Gemüsekulturen ist unter den Mitgliedern aufgeteilt, aber jede/r tut dies im Bewusstsein, dass alle davon ernten werden. Die Aufteilung der Ernte wird weitgehend von allen Befragten als gut funktionierend und im Grunde ohne Neid oder Streitigkeiten beschrieben.

„Und kein Problem ist eigentlich das Ernten, also, was man sich vielleicht denkt, dass es da zu Neid käme, nein...“ (CMA_3_AE33)

Es wird auch teilweise beschrieben, dass der Ertrag den derzeitigen Verbrauch der Mitglieder übersteigt, und dass es möglich wäre noch mehr Menschen mit Feldfrüchten zu versorgen. Auch wird zum Teil über die gemeinsame Verarbeitung von Ernteprodukten berichtet.

„...also wir produzieren mehr und mehr, und es wird mehr ... haltbar gemacht, ja, und da treffen sich Leute um Marmelade zu machen oder Kimchi zu machen.“ (CMA_4_AE10)

Mitglieder aller CMAs weisen auf die Vielfalt des Gemüses (und zum Teil auch Obstes) hin, die sie auf ihren Feldern kultivieren, wobei mitunter auch das Experimentieren mit unkonventionelleren Sorten und die Bewahrung alter Kulturen ein bewusstes Anliegen ist.

„...wir kümmern uns auch um die Vielfalt der Gemüsen und Sorten - wir haben also ganz von den Bäumen her Granatäpfel, Feigen, die Kriecherl, die guten alten Kriecherl, andere Obstbäume, Sträucher diverse, Artischocken, Spargel und lauter so Zeug halt, Physalis... was fällt mir noch ein... Knollenzist, Erdmandeln...Alles was man so in dem Arche Noah-Katalog zum Beispiel findet, solche Kulturen.“ (CMA_7_AE16)

Unterkategorie 2.4: Gemeinsame Aktivitäten zur Bildung von Ernährungswissen und -bewusstsein

Es kann angenommen werden, dass die oben beschriebenen Verhaltensweisen und Verhältnisse, wie etwa das gemeinsame Essen und Verarbeiten von Ernteprodukten auch das Ernährungsbewusstsein und -wissen fördern und so wird es auch zum Teil von den Mitgliedern ausgedrückt

„Und für mich ist es sehr spannend, weil ich selber, ich bin eine Allesfresserin, aber jetzt sind viele... also die nächsten Generationen sind... da sind immer mehr vegetarisch und ich lerne da immer vieles dazu und ich bemühe mich für alle Dinge zu machen, also wenn wir Feste machen dann kochen wir alle und ich versuche immer etwas Neues auszuprobieren, was mir auch schmecken täte und es wird auch geschätzt und ich schätze auch das von den anderen sehr.“ (CMA_3_AE17)

Außerdem wurden verschiedene Aktivitäten beschrieben, die explizit die Förderung des Wissens und Bewusstseins rund um Ernährung und Gemüseanbau zum Ziel haben. Diese

sind einerseits nach innen gerichtet, für die CMA-Mitglieder, wie etwa Erntedankfeste, thematische Exkursionen, Austausch von Rezepten (eine der CMAs hat sogar ein eigenes Rezeptbuch erstellt - dies richtet sich demnach sowohl nach innen als auch nach außen) und Austausch über persönliche Ernährungsweisen und Gemüsewissen.

„Also eigentlich die Idee war, dass es ein Rezeptbuch für uns wird, aber es ist viel mehr geworden, weil dann haben die Leute geschrieben, was die CMA für sie bedeutet... aber eigentlich war das ein aus diesen gemeinsamen Essen entstandener Wunsch für ein Rezeptbuch.“ (CMA_4_AE23)

In jeder der drei CMAs werden regelmäßig ernährungs- bzw. erntebezogene Feste und Veranstaltungen (oft auch explizit Erntedankfeste) abgehalten, wobei Bedeutung und Bewusstsein bezüglich Ernte und Anbaupraktiken reflektiert werden und die Wertschätzung für Nahrung und der damit in Verbindung stehende Arbeitsaufwand einen expliziten Anlass und Raum bekommt.

„Und wir machen ein Erntedankfest, quasi, also... und, und es gibt dann irgendwie eine Diashow, wo dann noch einmal viele Bilder von den Gemüsen und Obst sind...“ (CMA_2_AE59)

Andererseits richten sich diese Aktivitäten auch nach außen und erreichen damit Personen außerhalb der CMA-Community, wie etwa Projekte mit Schulen und Veranstaltungen mit Einbezug der Nachbarschaft.

“...und wir haben irgendwie die praktischen Dinge gemacht mit ihnen [Volksschulkinder], also gezeigt, wie wächst eine Karotte, welches Gemüse wächst in der Erde, welches wächst unter der Erde, welches über der Erde, wie schmeckt das, wenn man das selber macht und, was muss man machen und was ist ein Samen und, und, und.“ (CMA_2_AE23)

„Wir wollten mit der Umgebung in Kontakt kommen und wirklich drüber reden, wie werden Lebensmittel produziert, wo kommen die her, welche Energiebilanz und Emissionsbilanz und so haben die und so und wir machen Filmabende, und es war von Anfang an für uns sehr also wir wollten keinen hermetischen Garten machen, sondern ein bisschen ein Hub und so...“ (CMA_4_AE1)

Fazit Hauptkategorie 2: Ernährung

Das Teilen der Ernte und des Essens bei gemeinsamen Zusammenkünften scheint das zentralste Element und ein besonders wertvolles Gut der Ernährungskultur der CMA-Gemeinschaften darzustellen und wird auch als sehr starker Community Building-Faktor beschrieben. Die Praxis des Teilens erstreckt sich über das gesamte Gartenjahr: beginnend bei der Planung, dann die gemeinsame Bearbeitung des Bodens, der Anbau und die Pflege der Kulturen, die Ernte, gemeinsame Verarbeitungspraktiken und schlussendlich das Teilen von selbstgekochtem Essen am Feld. In gemeinsamen ernährungsbezogenen Ritualen wird die Wertschätzung für die Feldfrüchte und die

dahintersteckenden Ressourcen sowie die Wertschätzung füreinander in der Gemeinschaft ausgedrückt. CMAs sind Orte an denen der gesamte Zyklus eines Produktes nachvollziehbar und erlebbar wird, vom Anbau bis zur Verarbeitung und schlussendlich dem Konsum - damit kann die gesamte CMA-Arbeit an sich bewusstseinsbildend wirken, da die Mitglieder die einzelnen Schritte in diesem Zyklus nachvollziehen und daran mitarbeiten können. Diese Werthaltung und Praxis bezüglich Nahrungsmitteln und Ernährung prägt die dortigen Ernährungsverhältnisse und wirkt sich positiv auf gesundheitsförderliches, ernährungsbezogenes Verhalten und Bewusstsein von Teilhabenden aus.

Hauptkategorie 3: Soziale Dimension

Unterkategorie 3.1: Gemeinschaftsgestaltung

Stark betont wird von den meisten Interviewpartner:innen, dass sie das Modell des gemeinsamen füreinander Produzierens, die Kultur des Teilens von Grund und Boden sowie die damit verbundene Verantwortung sehr wertschätzen und diese Prinzipien mitunter als gesellschaftspolitisch relevant empfinden. Auch wenn einzelne Personen oft die treibenden Kräfte für Aktivitäten sind, werden Entscheidungen, sofern sie für die ganze Gemeinschaft relevant sind, in partizipativen, konsensorientierten Prozessen getroffen, sodass alle Mitglieder ihre Meinung äußern und an der Entscheidungsfindung beteiligt sein können. Aus den Schilderungen einiger Befragter geht hervor, dass ihre CMA-Community aus teilweise sehr unterschiedlichen, starken Charakteren besteht, was mitunter zwar herausfordernd sein kann, aber insgesamt als positiv und bereichernd für Gemeinschaft und Individuum betrachtet wird („(...) aber es ist natürlich auch eine Charaktersache, es gibt die ganz genauen Leute, den Buchhaltertyp, im Extremfall, und die ganz lockeren, die halt sagen: Ja... ja mei...“ (CMA_7_AE71)). Die unterschiedlichen Perspektiven, Kenntnisse und Fähigkeiten der Mitglieder werden auch als wertvoll und notwendig für das Bewältigen der vielfältigen Aufgaben beschreiben.

„Und was wir gemerkt haben über die Jahre ist, dass es extrem viele verschiedene Skills bedarf und die kann kein Mensch, oder 2,3 Menschen abdecken, nie im Leben... aber, dass wir die als Gemeinschaft wirklich abdecken und das schweißt auch schön zusammen.“ (CMA_4_AE5)

Neben festgelegten Strukturen besteht in jeder CMA ein mehr oder weniger großer Raum dafür, eigene neue Ideen einzubringen, mitzugestalten und zu experimentieren (sofern sie mit den Grundsätzen der Vereine im Einklang sind). Damit weisen die CMAs einen hohen Partizipationsgrad auf. Einige Gesprächspartner:innen weisen aufgrund dieser

Gemeinschaftsgestaltung darauf hin, dass die Teilhabe für sie auch einen wichtigen Lernraum hinsichtlich demokratiepolitischer Prozesse darstellt. Die Resilienz und der gute Zusammenhalt der Gemeinschaft wird auch deutlich, wenn von Mitgliedern zweier CMAs betont wird, wie wichtig die Möglichkeit der sozialen Interaktion am Feld während der coronabedingten Lockdowns war. Als besonders wichtig für die Gesundheit der Gemeinschaft werden einerseits entsprechende Kommunikationsstrukturen beschrieben, etwa in Form von regelmäßigen Plenen, bei denen jede/r zu Wort kommt (etwa im Kreisgespräch) wodurch auch etwaige Konflikte und gruppendynamische Herausforderungen weitgehend behandelt werden können, und andererseits die regelmäßigen gemeinsamen Mahlzeiten und den damit verbundenen Austausch sowie die anlassbezogenen Feierlichkeiten am Feld.

Der Aufbau der CMA-Gemeinschaften wird typischerweise so beschrieben, dass es, bedingt durch die Vereinsstruktur, einen Vorstand gibt, der durchwegs als stark bis sehr stark und leitend beschrieben wird, dann gibt es einen sogenannten „harten Kern“ und dann gibt es Menschen, die eher gelegentlich und mehr am Rande involviert sind. Durch Beschreibungen von Interviewpartner:innen zweier CMAs geht hervor, dass die Mitglieder viele Altersgruppen miteinschließt und die Gemeinschaft generationenübergreifend beschaffen ist.

„(...) das Tolle ist natürlich, dass viele verschiedene Generationen beisammen sind - also wir haben ja unseren Feldältesten, der ist über 90 und dann haben wir ja auch junge Mütter mit Kindern...“ (CMA_3_AE31)

In der dritten CMA wird die Altersstruktur als relativ große Herausforderung genannt, da die sie dort mit Überalterung zu kämpfen haben und die Gewinnung neuer Mitglieder nur sehr schwer gelingt. Insgesamt wird geschildert, dass ein Großteil der Mitglieder aus dem akademischen Milieu stammen, sozioökonomisch höheren Status aufweisen, österreichische Nationalität haben und weiblich sind. Es werden aber unterschiedliche Nationalitäten und der Austausch mit Personen aus verschiedenen Milieus durch gemeinsame Projekte genannt (siehe Unterkategorie 3.3 Vernetzung). Teilweise werden die Herausforderung bei der Mitgliedersuche mit der Komplexität der Organisationsstrukturen in Verbindung gebracht

„Es ist nicht leicht (...) neue Mitglieder zu finden (...) wir rätseln ein bisschen, was die Gründe sind, aber ich glaube, dass... die Organisation ist sehr komplex geworden, also viele sind mit dem überfordert, wenn sie damit konfrontiert werden“ (CMA_4_AE12)

Strukturell wird in jeder CMA darauf geachtet, dass es Menschen mit geringeren Finanzmitteln theoretisch möglich ist, in die Gemeinschaft einzutreten, indem Mitgliedschaften auch zu günstigeren Sozialtarife angeboten werden (darauf wird in Unterkategorie 5.2 Ökonomische Dimension näher eingegangen). Dennoch beschäftigt manche Mitglieder die Frage nach der wirklichen Leistbarkeit und Zugänglichkeit einer CMA-Mitgliedschaft und das Erreichen unterschiedlicher sozialer Gruppen.

Grundsätzlich schildern Interviewpartner:innen aller drei CMAs, dass sie genügend Kapazitäten für neue Mitglieder haben und diese auch mehr oder weniger dringend benötigen, das sie ansonsten zu wenig sind, und die Arbeitslast sowie die Pachtkosten nicht zu stemmen sind - jeder sei willkommen, sofern man mit den bestehenden Werte und Grundsätzen der Vereine übereinstimmt. Teilweise wird von Schwierigkeiten hinsichtlich der Gewinnung neuer Mitglieder berichtet. Alle CMAs haben für den Umgang mit Neuankömmlingen ein sogenanntes Buddysystem, was bedeutet, dass ein erfahrenes Mitglied einem neuen zur Seite gestellt wird, falls dies notwendig bzw. gewünscht ist, wobei auch durchwegs berichtet wird, dass meistens eher ein Learning-by-Doing-Ansatz verfolgt wird. Als ein Hauptfaktor, warum sich die Mitgliebersuche teilweise so schwierig gestaltet, werden die mangelnden Zeitressourcen, insbesondere von jüngeren Menschen, genannt – denn, das betonen die Befragten ebenso, die Tätigkeit im Verein kann relativ zeitintensiv sein.

Unterkategorie 3.2: Persönliches Sozialleben

Alle der Interviewpartner:innen empfinden die CMA-Gemeinschaft als eine grundsätzlich erfreuliche Bereicherung und Erweiterung ihres sozialen Umfeldes. Manche beschreiben ihren Bezug zur Gemeinschaft als eher pragmatisch, vergleichbar mit Arbeitsbeziehungen, und haben nicht das Bedürfnis nach einer Vertiefung der Beziehungen, da sie eher am praktischen Tun interessiert sind und mitunter gerne alleine arbeiten.

„ (...) vergleichbar mit Arbeitskollegen, oder so, wo man einfach gemeinsam ein Projekt macht... mit manchen ist man näher, mit manchen ist man weniger... da ist es einfach schön auf dem Feld unterschiedliche Leute zu treffen mit denen ich sonst nie im Leben zu tun hätte... das genieße ich sehr.“ (CMA_6_AE21)

Einige erzählen auch darüber, dass sich durch die Teilhabe am Verein wichtige, neue Freundschaften gebildet haben, die über die CMA hinausgehen und, dass die CMA-Gemeinschaft eine bedeutende Rolle für die Entwicklung eines Zugehörigkeits- und Heimatgefühls spielt. Einige nennen als Grund der Teilhabe, dass sie einen besonderen

Mehrwert darin empfinden in Kollektiven tätig zu sein und das Konzept des gemeinsamen Arbeitens und Teilens von Ressourcen sehr schätzen - sie reflektieren bewusst darüber und sind bedacht darauf, dass der Beitrag, den sie für die Gemeinschaft erbringen, dem, was sie von ihr bekommen, gerecht wird.

„Und es sind schon auch verschiedene Freundschaften, Freundschaftsgruppen entstanden. Also ich glaube es hat auch sozusagen eine soziale Bedeutung für die Menschen, die im Garten sind.“ (CMA_1_AE54)

„Das hat sich natürlich noch erweitert - mir ging's um die Leute, die gleiche Interessen haben natürlich... das ist natürlich auch ein Hauptmotiv, weil es klasse Leute sind dort einfach (...)“ (CMA_7_AE3)

Dieses breite Spektrum der Beziehungsgestaltung und Geselligkeit scheint in jeder CMA-Gemeinschaft möglich zu sein, wie die Befragten beschreiben, da sowohl mehr soziale Involvierung als auch distanzierteres Teilhaben einen Platz hat und keine Verpflichtung. Allgemein wird der Austausch über die gemeinsamen, gärtnerischen und ernährungsbezogenen Interessen und das damit verbundene voneinander Lernen sehr wertgeschätzt.

Unterkategorie 3.3: Vernetzung (themenfern sowie themennah)

Eine zusätzliche direkte bzw. indirekte Erweiterung der gemeinschaftlichen Diversität der CMAs wird durch die Vernetzung mit unterschiedlichen, externen Organisationen und Personengruppen erreicht, die in themenfernen sowie themennahen Bereichen tätig sind - darunter sind:

- Schulprojekte mit Kindern und Jugendlichen (etwa Kunstprojekte, Ernährungsbewusstseinsbildung)
- Projekte mit gemeinnützigen Organisationen mit Jugendlichen in herausfordernden Orientierungsphasen (Caritas)
- AMS-Projekt mit Personen, die von Arbeitslosigkeit betroffen sind
- Forschungsprojekte mit der Universität für Bodenkultur und der Central European University
- Austausch mit anderen CMA-Initiativen
- internationale Vernetzung und Austausch mit ähnlichen Initiativen in Europa über das Gardeniser-Programm und Gartenpolylog
- Zusammenarbeit mit der Volkshochschule
- Ehrenamtsprojekte mit der muslimischen Jugend

- Involvierung der Nachbarschaft im Zuge von Gemeinschaftsveranstaltungen
- Vernetzung mit FoodCoops durch die Beteiligung von einzelnen Mitgliedern

Es finden Austauschformate und Kooperationen mit Bildungseinrichtungen, karitativen Organisationen, landwirtschaftlichen Initiativen sowie der Wissenschaft statt. Die Projekte und Vernetzungen werden teilweise von den Vorständen, teilweise von einzelnen Mitgliedern oder Mitgliedergruppierungen, manchmal von der gesamten Gemeinschaft initiiert und getragen.

„(...) heuer haben wir das das erste Mal gemacht, eine so genannte Erdprozession, d.h. wir haben aus Pflanzen Verkleidungen gemacht, oder Hütte oder - da kann ich dir auch Fotos zeigen, wenn du willst - zusammen mit... das ist heuer zusammengefallen mit den Besuchen aus Spanien Frankreich und Italien. Da haben wir... eine Erntekrone haben wir gemacht - da wird dann auch vom Feld ins (Grätzl) gezogen.“ (CMA_7_AE36)

„Wir machen ja im kleinen Rahmen Sachen für Schulen und für Gruppen und es geht ganz gut, aber da sind wir auch dann überlastet oft, weil es müssen dann doch ein paar Leute immer am Feld sein und die Freiwilligen haben dann vielleicht keine Zeit, oder wollen nicht immer...“ (CMA_3_AE21)

Mitunter kann ein Spannungsfeld zwischen dem Wunsch nach gesellschaftlicher Öffnung und weiterführender Vernetzung und den begrenzten Kapazitäten der Mitglieder zur Umsetzung bestehen - dies kann durch entsprechende Unterstützung der Projektpartner, entsprechende Förderungen und eine ausreichende Anzahl an Mitgliedern abgefangen werden. Die CMAs gestalten sich nicht nur als Orte der landwirtschaftlichen Selbstversorgung, sondern auch als soziale, kulturelle und gesellschaftspolitische Räume.

Fazit Hauptkategorie 3: Soziale Dimension

Die CMA-Gemeinschaften sind charakterlich divers, teilweise mehrheitlich weiblich und in der gebildeten Mitte angesiedelt, sie schließen teilweise diverse Generationen ein, wobei der Durchschnitt eher im oberen Bereich liegt - durch verschiedene Projekte, Veranstaltungen, flexible Beteiligungsformate streben die Vereine an sich für andere Gesellschaftsgruppen zu öffnen und die Diversität und Inklusivität ihrer Gemeinschaft zu fördern. Die Resilienz und der Zusammenhalt der Gemeinschaften liegt vor allem in der Motivation, Tatkraft und persönlichen Verbundenheit der einzelnen Mitglieder, den gemeinsamen ideellen, bio-landwirtschaftlichen Interessen, solidarischem Miteinander und konstruktiven Kommunikationsstrukturen.

Hauptkategorie 4: Ökologische Dimension

Unterkategorie 4.1: Persönlicher Bezug zur Natur

Die Interviewpartner:innen beschreiben, dass ihnen die Verbundenheit mit der Natur und das aktive Tun in und mit der natürlichen Umgebung wichtige Bedürfnisse sind, denen sie regelmäßig bis alltäglich nachkommen wollen. Bei den meisten war dies schon vor der Teilhabe an der CMA der Fall (oft durch ländliches Aufwachsen) und die Aktivität im Verein stellte für sie eine weitere Möglichkeit dar, ihre Beziehung zur Natur zu pflegen und darüberhinaus zu vertiefen.

„...je mehr und je länger ich tu, desto mehr Erfahrungen und desto mehr Wissen bekomme ich. Es hat sich nicht grundlegend verändert, weil ich das auch schon lange machen darf und damit aufgewachsen bin, aber ich merke einfach das ich mein Wissen verändert und mein Wissen vertieft über Natur. (CMA_6_AE40)

Von einzelnen Gesprächspartner:innen, bei denen dieser Naturbezug nicht so stark bis kaum ausgeprägt war, wird berichtet, dass die CMA prägend für eine nun sehr bereichernde Beziehung mit der Natur war. („Ja, ja, zu mehr Wahrnehmung, zu weniger Graus, ja, weil ich kann einen Regenwurm in der Hand halten ohne, dass ich denke, ich muss waahh machen... weißt du, so weit weg war ich von Natur.“ (CMA_5_AE47))

Die Hauptaspekte, die diese persönlichen Naturbeziehungen ausmachen, sind:

- Faszination bzgl. der natürlichen Kreisläufe

„ (...)wirklich so teilzunehmen an diesem natürlichen Kreislauf und so, also das erdet schon sehr und hat etwas von Magie und Wunder...“ (CMA_4_AE20)

- Ausgleich durch die erholsame, beruhigenden Wirkungen des Naturraums

„ Also es ist einfach so schön ... es ist einfach ... ich glaube, es ist wirklich eine Oase,, (CMA_1_AE52)

- Freude an Naturbeobachtungen und den verbundenen Lernprozessen

„Da draußen kann man sehr viele Naturbeobachtungen machen, auch... wir haben da eine enorme Vielfalt an Wildpflanzen auch im Garten, man kann den Falken zuschauen, wie er jagt die Eule, die Rehe, die Schlange, die Eidechsen...“ (CMA_4_AE30)

- Gefühl von Zuhause und Zugehörigkeit

„...dass ich mich wohl fühlen kann, dass ich einfach dort sein darf. Ich hab einen Platz dort und kann dort herumtun und mich körperlich betätigen (...) und es ist ein schöner Ort“ (CMA_8_AE31)

- sich selbst als Teil der Natur sehen können, mit der Natur arbeiten

„Es ist ein Ort, wo sich das ... wo ich so das Gefühl habe, der verbindet mich irgendwie so ... das hätte ich so gar nicht, wenn ich in Wien wohnen würde, aber da bin ich so verbunden mit Natur“ (CMA_1_AE52)

Auch haben sich die praktischen, gärtnerischen Fähigkeiten, das ökologische Wissen und Bewusstsein der Mitglieder im Rahmen der CMA-Tätigkeiten und mitunter durch theoretische Auseinandersetzungen weiterentwickelt. So beschreiben einige, dass sie ein geschärftes Bewusstsein und eine sensiblere Wahrnehmung bezüglich klimawandelbedingter Veränderungen, der Ressource Wasser, Bodengesundheit, der natürlichen Kreisläufe und ähnlichen entwickelt haben.

„Also, dass ich da wirklich, wirklich auf das schaue, dass ich Grund und Boden gut behandle (...) dass ich ein Grundwissen hab, was zum guten Bodenaufbau führt (...) dass ist für mich das Wertvollste und das Wichtigste, dieses Stück Boden, den man hat. (CMA_2_AE86)“

Unterkategorie 4.2: Gestaltung des Naturraums und Umgang damit

Im vorherigen Abschnitt konnte festgestellt werden, dass die befragten Mitglieder eine persönliche Beziehung zum Naturraum der CMA pflegen, die durch Wertschätzung und Neugier geprägt ist. Auf Basis von gemeinschaftlichen Übereinkünften und der Bio-Zertifizierung aller drei CMAs stützt sich die landwirtschaftliche Bearbeitung des Feldes auf den Prinzipien der biologischen Bewirtschaftung und der Vier-Felder-Wirtschaft. Darüberhinaus wird in allen drei Initiativen auch vom ressourcenschonenden Arbeiten nach den Prinzipien der Kreislaufwirtschaft berichtet und, teilweise klimawandelbedingt, über den Einsatz von Permakulturelementen und/ oder anderen Methoden, die den Rahmenbedingungen des ökologischen Landwirtschaftens entsprechen - einige Mitglieder erzählen von einer großen Motivation für diesbezügliche Weiterbildung und das Experimentieren mit weiteren nachhaltigen Anbauformen. Teils herrschen aufgrund der geographischen Lage schwierige Bedingungen, wie Trockenheit, Schädlingsbefall, aufwändige Bewässerung - dem wird versucht mit gemeinschaftlichen Aktionen und alternativen Techniken entgegenzuwirken

„Wir haben sehr viele Wanzen... Wanzenplage... was tun wir damit. (...) Und mir gefällt halt, dass wir dann sagen, nein, wir kaufen Schlupfwespen und schauen, ob die Population dezimiert wird...“ (CMA_9_AE47)

Die Pflege des Bodens als Lebensgrundlage wird von vielen Interviewpartner:innen als einer der wichtigsten Leitwerte bezeichnet - dementsprechend werden gezielt Maßnahmen zur Bodenverbesserung und für den Humusaufbau gesetzt. Als weiteres wichtiges Prinzip kann die Förderung von Biodiversität identifiziert werden -

Interviewpartner:innen aus jeder CMA schildern, dass bei der gärtnerischen Gestaltung bewusst darauf geachtet wird die biologische Vielfalt vor Ort zu fördern - etwa durch die Wahl der Bepflanzung und die Schaffung von Habitaten.

"...naja ich mein die Bodenverbesserung, die wir da gemacht haben... also da hab ich auch viel gelernt und gesehen. Wir freuen uns da, wenn wir jetzt so fette Würmer haben und so und früher waren fast gar keine da. Oder eben, dass wir schauen, dass immer der Boden bedeckt ist und nicht austrocknet. Dann haben wir sehr viele Benjeshecken gemacht, wo wirklich echt viele Kleintiere, Schlangen und so Salamander und... oder... also das ist schon super." (CMA_8_AE38)

In der Kultivierung und Weiterentwicklung einer möglichst nachhaltigen, schonenden Wirtschaftsweise spielt der persönliche Naturbezug jedes Mitglieds und das daraus resultierende kollektive Wissen und Engagement eine wichtige Rolle.

„Reflexion und schon Kreislaufwirtschaft ist sicher auch ein Thema, halt Humus selber aufbauen durch Gründüngung, durch Kompost, den Boden regelmäßig lockern mit Belüften... Beobachtungen anstellen, wie der Boden aussieht nach einer bestimmten Kultur und was man da machen kann.“ (CMA_9_AE51)

In den Besprechungen wird über die landwirtschaftlichen Praktiken und den damit verbundenen Eingriff in die Natur gemeinsam reflektiert und diskutiert, um Lösungen und Übereinkünfte für den Umgang mit dem Naturraum zu entwickeln. Unterschiedliche Vorstellungen, etwa bezüglich der individuellen Pflege der Beete werden oft tolerant und diskursiv bearbeitet. Die Integration mancher ökologischer Prinzipien in den Alltag werden durch zeitliche Herausforderungen kompromittiert. Insgesamt ist allen drei CMA-Initiativen gemeinsam, dass ein nachhaltige, respektvoller Umgang mit der Natur und ein tolerantes, solidarisches Miteinander in der Gemeinschaft über der Maximierung des Ertrags steht

„(...) die Natur nicht einfach irgendwie zu nutzen und aus der Natur sich zu holen, was man braucht, (...) eben nicht nur zu schauen, dass ich eine tolle Karottenernte hab, sondern, dass ich dort einfach einen guten Boden pflege...“ (CMA_6_AE41)

Die bauliche Infrastruktur wurde selbst von den Mitgliedern bzw. in Projektarbeiten mit Externen gestaltet. Damit sind die CMA-Felder auf die Bedürfnisse der Mitglieder zugeschnitten und können je nach Bedarf selbstständig erweitert werden. Die Infrastrukturelle Gestaltung deckt die pragmatischen Notwendigkeiten, wie Umzäunung, Wasserversorgung, Lager für Werkzeuge, etc. ab. Darüberhinaus laden bewusst gesetzte Elemente, wie etwa eine Pergola, Feuerstelle, ein großer Esstisch, zum Verweilen und zum gemeinschaftlichen Zusammenkommen ein und ermöglicht, dass die CMA-Felder weit mehr sind als Orte der landwirtschaftlichen Kleinproduktion, sondern auch Orte für Kultur, Wissensaustausch und Gemeinschaft

„Also die Infrastruktur haben wir selber gemacht, die... auch die Pergola, diesen Gemeinschaftsraum, (...) dass wir nicht immer nass werden, wenn es regnet, sondern, dass wir ein Dach haben, aber es ist ein offener Raum.“ (CMA_8_AE44)

Fazit Hauptkategorie 4: Ökologische Dimension

Insgesamt stellen die CMA-Felder für die Mitglieder persönlich einen erholsamen, sinnstiftenden Naturort dar, in dem sie sich körperlich und geistig betätigen und der, durch die Beobachtungen der komplexen, natürlichen Kreisläufe, einen fortwährenden Lernprozess in Gang halten kann. Dadurch bieten sie einen wertvollen Raum, um Naturbeziehung im urbanen Setting herzustellen und zu pflegen, wobei dieses Bewusstsein auch über die CMA hinaus getragen werden kann.

Hauptkategorie 5: Strukturelle Rahmenbedingungen

Unterkategorie 5.1: Organisatorisches

Die Grundlage der Organisation aller CMAs ist eine Vereinsstruktur - daraus ergeben sich bestimmte Positionen, wie etwa Vorstand, Rechnungsprüfung, u.a., die durch das Vereinsgesetz vorgegeben sind. Auffällig ist, dass in allen drei CMAs die Vorstände als sehr stark und prägend für die Gemeinschaften und deren Funktionieren beschrieben werden und sie zum einen sehr viel organisatorische Leistung und zum anderen auch sehr viel Community-Building-Arbeit erbringen. Schilderungen von darüberhinausgehenden Regelwerken der Gemeinschaften sind heterogen - von eher akademisiert und starr bis hin zu locker und dynamisch

„(...) also viele von uns kommen eher so aus dem akademischen sozialen Umfeld und kennen das aus ihrem Arbeitsbereichen, oder aus ihrer Studienzeit... also das war irgendwie von Vorneherein allen bewusst, dass wir das brauchen... solche Strukturen“ (CMA_5_AE58)

„(...) weil es kommen die unterschiedlichsten Menschen her, mit den unterschiedlichsten Vorstellungen und wir haben jetzt - also für mein Empfinden - ein relativ loses Regelwerk“ (CMA_6_AE9)

Die Zusammenarbeit mit Magistratsabteilungen und anderen öffentlichen Stellen gestaltet sich heterogen - teils wird von konstruktiven, wertschätzenden Kooperationen berichtet, und zum anderen schildern die Interviewpartner:innen in Verantwortungsposition herausfordernde bürokratische Wege und Geringschätzung des gesellschaftlichen Mehrwerts der CMA-Initiative.

Weiters wurde in den Gesprächen vor allem auf die Gestaltung der Bereiche Verantwortungsstruktur, Infrastruktur, Zeitstruktur und Kommunikationsstruktur eingegangen. Bezüglich der Verantwortungsstrukturen gibt es einerseits die gärtnerischen Zuständigkeiten für die Gemüsekulturen - alle Gesprächspartner:innen beschrieben, dass eine Person alleine oder unter Umständen zwei Personen für ein bis zwei Kulturen zuständig sind, was für die Pflege und den Wissensaufbau bezüglich der jeweiligen Pflanze(n) förderlich ist. Andererseits wurden teilweise aufgabenspezifische Arbeitsgruppen, etwa hinsichtlich Kompost, Ernteverarbeitung, Bewässerungssystem, u.Ä., beschrieben - diese sind teilweise fixiert oder es wird je nach Bedarf zu Arbeitsaktionen aufgerufen, worauf sich die Gruppierungen dann bilden. Diese Aufgabenteilung wird als gut funktionierend und effizient beschrieben, da man selbständig und eigenverantwortlich arbeiten kann, und gleichzeitig auch die Möglichkeiten für gemeinsames Gärtnern gegeben sind.

„ (...) es gibt da so Kulturattachézuständigkeiten, d.h. du hast ... jeder ... ich glaube, dass jeder sozusagen bestimmte Gemüsekulturen hat, für die er verantwortlich ist, also entweder alleine oder mit mehreren, und da kümmerst du dich praktisch um die Samenbestellung, um die Pflege und um die Ernte.“ (CMA_1_AE32)

Infrastrukturell sind die alle drei CMAs ausgestattet mit mehr oder weniger ausgeklügelten Bewässerungsmöglichkeiten, Sitzgelegenheiten im Schatten, zum Teil Koch- bzw. Lagerfeuerstellen sowie Werkzeugschuppen mit Kleinwerkzeugen und Geräten. Es ging deutlich aus den Gesprächen hervor, dass die örtliche Nähe der Mitglieder zur CMA ein wesentlicher Faktor für eine regelmäßige, nachhaltige und fruchtbare Teilhabe ist. Mindestens ebenso wichtig sind zudem ein Mindestmaß an freien Zeitressourcen sowie eine gewisse Flexibilität Spontanität und auch Verlässlichkeit, da manche dringend fällige Tätigkeiten von externen Naturgegebenheiten, wie Regen, Trockenheit und Unkrautwuchs, vorgegeben werden. In zwei der befragten CMAs gibt es auch eine Festlegung regelmäßiger gemeinsamer Arbeitstage einmal pro Woche an einem Wochenendtag. Da es den bestehenden Gemeinschaften jedoch bewusst ist, dass die Gewinnung neuer Mitglieder mitunter gerade daran scheitert, dass die Teilhabe zu zeitintensiv ist, werden auch weniger intensive, verantwortungsreduzierte Modelle der Mitgliedschaft möglich gemacht. Daher ist es wichtig, dass angehende Mitglieder ihre zeitlichen Ressourcen offenlegen, damit sich die Gemeinschaft danach richten kann.

„Aber ich glaube, ganz wichtig ist, dass es Menschen gibt die mehr Freizeit haben, also das wären dann zum Beispiel Pensionisten und Pensionistinnen, also die haben mehr Zeit zum Gießen, zum Garteln, zu diesem und jenen und ich glaube, das ist auch wichtig für die, die auch weniger Zeit haben - die haben halt dann nur am Samstagnachmittag Zeit.“ (CMA_3_AE31)

Wie in Unterkategorie 3.1 erläutert, gelten regelmäßige, inklusive Kommunikationsstrukturen, die von einer substanziellen Anzahl an Mitgliedern wahrgenommen werden, vor allem hinsichtlich der gemeinsamen Planung, Entscheidungsfindung, Organisation und Problembewältigung als essentieller Bestandteil einer funktionierenden Gemeinschaft - diese finden quartalsmäßig bis zu einmal im Monat in Form von Plenen statt, zusätzlich werden anlassbezogene Treffen abgehalten. Die Wissensweitergabe bezüglich landwirtschaftlichem Arbeiten nach den kollektiven Prinzipien erfolgt meist mündlich, wobei auch verschieden detailgenaue Dokumentationspraktiken bestehen.

Unterkategorie 5.2: Ökonomische Dimension

Alle drei CMAs finanzieren sich über Mitgliedsbeiträge (je nach CMA etwa 110 bis 250 € pro Jahr) und mitunter einem einmaligen Investitionsbeitrag (der von unter 100 € bis zu mehreren 100 € reichen kann) für die Nutzung der vorhandenen Infrastruktur. In jeder werden auch Sozialtarife für Personen mit geringeren finanziellen Ressourcen angeboten. Sporadisch können zusätzliche Einnahmen durch Kleinprojekte mit anderen Institutionen, Spenden, Events, Förderungen oder Umweltpreise generiert werden. Teilweise verzichten CMA-Vereine aber auch bewusst darauf öffentliche Förderungen zu beziehen, um ihre Unabhängigkeit zu bewahren und Greenwashing zu vermeiden. Mitglieder aller drei CMAs berichten über hohe Pachtkosten - CMA-Vereine werden für die Pacht als Kleingarten eingestuft und nicht als Landwirtschaft und damit der Quadratmeterpreis wesentlich höher ausfällt. Diesbezüglich besteht zeitweise eine relativ große Belastung in den Vereinen, da es ihre Existenzsicherung bedroht - es gibt weiterhin Bestrebungen, dass die Einstufung angepasst wird, da die Mitglieder auch landwirtschaftlichen Bedingungen ausgesetzt sind.

„Ja, man muss sich halt ausmachen, wer sich den Mitgliedsbeitrag ganz oder geringfügig leisten kann. In unserem Fall brauchen wir den unbedingt, weil wir ja Pacht zahlen müssen.“ (CMA_3_AE32)

„Vor ein paar Jahren haben wir versucht eine gemeinschaftliche Initiative aller CMAs in Wien zu machen, um zur Stadt zu gehen und einen geringeren Pachtpreis zu fordern und sind wir leider abgeschmettert worden, weil wir eben eingestuft vom Pachtpreis werden wie Kleingartenanlagen ja und nicht wie eine Landwirtschaft.“ (CMA_8_AE42)

Fazit Hauptkategorie 5: Strukturelle Rahmenbedingungen

Die Struktur von CMAs basiert auf einem selbstverwalteten und weitgehend kollektiv finanzierten Modell mit einem hohen Partizipationsgrad, das ein Gleichgewicht zwischen

Verantwortung, Flexibilität und Gemeinschaftlichkeit sucht. Herausforderungen ergeben sich mitunter aus der ungleichen Verteilung von Zeit und Engagement, hohen Pachtkosten sowie dem Verwaltungsaufwand, besonders zulasten der Vorstände. Zugleich verfügen die CMAs über entsprechende Kommunikationsstrukturen, um Problembereiche zu adressieren und die Selbstorganisation, Wissensweitergabe und kollektive Gestaltungskraft zu kultivieren. Alle drei CMAs streben an eine ökonomische niederschwellige Zugänglichkeit zu gewährleisten, indem sie ihre Fixkosten relativ niedrig zu halten, um dementsprechend die Mitgliedsbeiträge gering halten zu können und günstigere auch Mitgliedstarife zu ermöglichen.

Hauptkategorie 6: Etablierung eines Green Social Prescribing-Angebot in den CMAs

Mittels dieser Kategorie wurden die grundsätzlichen Einstellungen und das Interesse der befragten CMA-Teilhabenden hinsichtlich des GSP-Ansatzes ermittelt sowie ihre Haltung gegenüber einer Öffnung ihrer CMA für Menschen, die durch GSP vermittelt werden. Auch wurden ihre Einschätzungen, welche Voraussetzungen gegeben sein müssten und welche Ressourcen noch gebraucht würden, damit eine GSP-Umsetzung in ihrer CMA gelingen könnte, erfasst.

Unterkategorie 6.1: Einstellungen und Interesse bzgl. GSP-Ansatz in der CMA

Das Konzept von Green Social Prescribing stößt im Grunde bei allen Interviewpartner:innen auf persönliches Interesse, Zuspruch und Offenheit. Sie befürworten die praktischen und ganzheitlichen Aspekte und Naturverbundenheit des Ansatzes und empfinden dies gerade in einer Stadt besonders wertvoll, da es einer gewissen Entfremdung von der Natur entgegen wirken könne. Auch wird es als Förderung der Eigenverantwortung und Erweiterung des Lebensrahmens betrachtet. Oft wird diese positive Einstellung mit dem eigenen Gesundheitserleben und -bewusstsein der Befragten in Zusammenhang mit der CMA-Teilhabe verbunden. Es wird auch das Erleben der Naturkreisläufe und Prozesse im Laufe der Jahreszeiten für wirksame, wohltuende Gesundheitseffekte betont, und damit längeres Dabeibleiben und Kontinuität empfohlen. Es wird auch darauf hingewiesen, dass die Tätigkeiten mitunter auch eine unangenehme Arbeit sein können und, dass eine Offenheit sich darauf und auf die Gemeinschaftsprozesse einzulassen, wichtig wäre. Besonders die Personen, die bereits Erfahrungen mit Vernetzungen mit externen Organisationen und Projekten im Rahmen der CMA haben, zeigen sich motiviert und interessiert am GSP-Ansatz. Die meisten

mutmaßen, dass auch die restliche Community des Vereins eine Einbindung von Personen, die über Green Social Prescribing an die CMA vermittelt befürworten würden, betonen aber, dass dies zuerst eine grundlegende Diskussion und einen Beschluss in der Gemeinschaft erfordern würde. Besonders wichtig für die Akzeptanz von GSP in einer CMA-Community, wie in vielen Gesprächen betont wurde, ist die Klarheit bezüglich Ablauf, Verantwortung und Zuständigkeit, da eine Implementierung eine nicht unwesentliche Zusatzaufgabe für den Verein und die Gemeinschaft bedeuten würde - diese Aspekte werden im nächsten Abschnitt näher erläutert.

„Also grundsätzlich ist es sicher eine eine Supersache, weil es einfach Richtung Gesundheitsvorsorge geht und auch in Richtung... so ein bisschen die Eigenverantwortung mobilisiert von Menschen und ich glaub, das ist ein großer... wahrscheinlich tatsächlich ein großer Bedarf ist, weil einfach die... wie man so hört wirklich auch die psychischen Erkrankungen und Depressionen einfach wahnsinnig zu stark zunehmen und es dafür eigentlich keine medizinische Lösung gibt, außer dass man halt versucht auch ein Stück weit (...) ja einfach so den Lebensrahmen so zu erweitern, dass sie da irgendetwas finden, wo sie andocken können.“ (CMA_6_AE33)

Unterkategorie 6.2: Voraussetzungen & Rahmenbedingungen

Wie zuvor erwähnt muss die Umsetzung von Green Social Prescribing als erster Schritt in der CMA-Gemeinschaft beschlossen werden. Als nächster Schritt ist die Klärung der Verantwortungen und Zuständigkeiten für zugewiesene Personen wichtig. Wie aus der Erläuterung von Unterkategorie 3.3 (Vernetzung) hervorgegangen ist, haben alle drei CMAs bereits intensive bis sporadische Berührungspunkte mit Projekten, die mit externen Personengruppen bzw. Einrichtungen stattfinden und einen soziale Fokus aufweisen. Dabei ist es Usus, dass nur ein Mitglied oder einige wenige die treibenden Kräfte und Ansprechpersonen dieser Zusammenarbeiten sind. Einige Mitglieder zeigen sich bereit und interessiert daran auch eine gewisse Begleitung eines GSP-Prozesses zu übernehmen, wobei eine entsprechende Einschulung und unter Umständen eine monetäre Vergütung gewünscht ist. Insgesamt wird deutlich, dass sich die meisten eine professionelle Unterstützung durch GSP-Fachkräfte wünschen bzw. sie für notwendig halten und, dass eine alleinige Übertragung der mit der GSP-Umsetzung verbundenen Care-Arbeit auf Ehrenamtliche vermieden werden muss.

Sollten Personen im größeren Stil zugewiesen werden, könnte die Schaffung von entsprechender zusätzlicher Infrastruktur und eigens festgelegter Bereiche und Flächen notwendig sein, um ein spielerisches Herantasten an die gärtnerische Praxis zu

ermöglichen, da die reguläre Gemüseproduktion vereinzelt als zu anspruchsvoll für GSP-Zielgruppen gesehen wird. Es wird auch beschrieben, dass die Umsetzung in bestimmten Zeitfenstern und in eigens festgelegten Formen der Mitgliedschaften, etwa mit reduzierter Intensität oder im Gruppensetting, erfolgen könnte. Die Finanzierung der Umsetzung ist davon abhängig wer die Zuständigkeit bzw. Verantwortung für die GSP-Personen übernimmt bzw. in welcher Form diese teilhaben - somit könnte die finanzielle Unterstützung je nach Implementierungsform individuell für die jeweilig daran beteiligten CMA-Mitglieder und/oder den Verein insgesamt ausfallen. Respektive wenn eine, über eine Link Working-Fachkraft vermittelte, Person keinen außergewöhnlichen Begleitungsbedarf in der CMA hat, kann sie regulär durch die Entrichtung des Mitgliedsbeitrags teilhaben.

Klare Rahmenbedingungen und gegebenenfalls Unterstützungsleistungen seitens der Gesundheitspolitik bzw. Förderstellen sind notwendig, um eine nachhaltige Tragfähigkeit einer GSP-Implementierung zu sichern. Insgesamt wird gewünscht, dass die Vereinstätigkeiten strukturell erleichtert werden, indem etwa die Einstufung auf eine geringere landwirtschaftliche Pacht erfolgt oder behördliche Wege niederschwelliger gestaltet werden. Zudem ist auch eine entsprechende Vernetzung sowie transparente, bedarfs- und bedürfnisorientierte Kommunikation zwischen den CMA-Vereinen und den zuweisenden Stellen essentiell, um den Hintergrund und die Potenziale des GSP-Ansatzes verständlich zu machen, die Offenheit dafür zu fördern und die Integrität der bestehenden CMA-Gemeinschaften zu bewahren.

Folgende Aspekte konnten als besonders relevant bei der Anbahnung einer Umsetzung und der praktischen Implementierung von GSP in CMAs identifiziert werden:

- Kommunikation mit und in der Gemeinschaft - gemeinsame Beschlussfassung der Gemeinschaft für GSP
- Festlegung eines Teilhabekonzepts, Erweiterung auf kreative und zugängliche Formate (Mitgliedschaftsform, Intensität, Zeitstruktur, Tätigkeiten, etc.)
- Klärung der Zuständigkeiten und Verantwortung für durch GSP zugewiesene Personen - eventuell Anwendung bzw. Erweiterung des Buddysystems
- Klärung der finanziellen und professionellen Unterstützung

„Wenn es den Beschluss gibt, dann okay, wer kümmert sich darum? Das heißt, man braucht Ansprechpersonen, oder eine oder zwei die sich darum... die, die Kommunikation machen mit dem Link... Linkworker... und ja da kommt wieder wer, ja, wann, was gibt's zu tun, was kann der tun, auf

was muss man achten, und, und, und... also das würden wir brauchen und ansonsten...” (CMA_2_AE69)

GSP sowie SP sollen immer möglichst nahe an den Bedürfnissen der Personen sein, die sie in Anspruch nehmen, das heißt eine entsprechende Aufklärung über die Bandbreiten der Möglichkeiten der Teilnahme an CMAs ist besonders wichtig. Um positive Wirkungen von den Tätigkeiten und der Lebenswelt einer CMA zu spüren, muss man sich nicht zu einer klassischen Vollmitgliedschaft verpflichten, aber eine gewisse Regelmäßigkeit und Kontinuität scheint essentiell zu sein. Gerade, wenn etwa Personen im größeren Stil zugewiesen werden würden, wären eine entsprechende Anpassung der Infrastruktur, etwa bezüglich der Gestaltung der örtlichen Gegebenheiten am Feld notwendig (eigene Bereiche, etc.) sowie personelle, finanzielle und organisatorische Unterstützung notwendig. Diesbezüglich merkt eine Interviewpartnerin an, dass die Schaffung von gänzlich eigenen, GSP-spezifischeren Flächen geeigneter sein könnte als die Implementierung in einer bestehenden CMA.

Die Bereitschaft zur Integration von Green Social Prescribing in CMA-Gemeinschaften ist insgesamt hoch, aber an Bedingungen geknüpft - im Wesentlichen beinhalten diese gemeinschaftlich getragene Entscheidungen, gemeinschaftsverträgliche Verantwortungsverteilung, fachliche sowie ressourcenbezogene Unterstützung und flexibel gestaltete, niederschwellige Beteiligungsformate. Die Potenziale von GSP in CMAs liegen vor allem in der Verbindung von sozialem Kontakt, gesunden Ernährungsverhältnissen, Naturerfahrung und Sinnstiftung, was die CMA-Strukturen zu gesundheitsförderlichen Lebenswelten macht.

6.2 Auswertung der Fragebögen mit Skalenbewertung

Zur besseren Visualisierung wurden die Interviewpartner:innen gebeten einen Fragebogen mit Skalenniveau zur Selbsteinschätzung zu den fünf gesundheitsrelevanten Themen in Zusammenhang mit der CMA auszufüllen sowie ihren Empfehlungsgrad für die Teilhabe an einer CMA zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Der Fragebogen ist im Anhang der Arbeit zu finden (Anhang 2), eine tabellarische Übersicht davon stellt Tabelle 3 dar. Es wurde die Einschätzung des Einflusses der CMA-Teilhabe 1) auf das eigene, gesunde Ernährungsverhalten, 2) auf die Bewegungshäufigkeit, 3) auf das individuelle Sozialleben, 4) auf die Beziehung der Natur sowie 5) auf das gesamte seelische und

körperliche Wohlbefinden erfragt. Zuletzt wurden die Interviewpartner:innen nach dem Empfehlungsgrad für CMAs für das generelle Wohlbefinden gefragt. Die Ergebnisse sowie pro Fragestellung sowie die überlagerten Ergebnisse pro Interviewpartner:in (CMA_IP#) sind in den folgenden Abbildungen 11-17 durch Spinnennetzdiagramme dargestellt. Die Auswertung der Diagramme zeigt ebenfalls insgesamt eine sehr positive Wahrnehmung der CMA-Teilnahme in allen abgefragten Dimensionen und rätioniert mit den durch die Interviews gewonnen Erkenntnisse. Besonders hoch bewertet wurden die Effekte auf das psychische und physische Wohlbefinden, das ökologische Bewusstsein/ Naturverbundenheit und auch das Ernährungsverhalten, was sich in den großflächig gefüllten Segmenten dieser Kategorien widerspiegelt. Leichte Unterschiede zeigen sich vor allem im Bereich der körperlichen Aktivität und der sozialen Komponente, sprich dem Aspekt „Community/soziale Interaktion“ – hier sind die Einschätzungen uneinheitlicher, was auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen oder Nutzungsintensitäten hinweisen könnte. Insgesamt empfehlen nahezu alle Teilnehmenden die CMA-Teilnahme für das allgemeine Wohlbefinden weiter.

Überbezeichnung	Fragestellung
Positives Ernährungsverhalten	Wie sehr beeinflusst die Teilhabe an der CMA dein Ernährungsverhalten positiv? (Etwa, dass du mehr Obst und Gemüse konsumierst, neue Sorten und Rezepte kennenzulernst, dass du mehr Genuss und Bewusstheit beim Essen empfindest, Lebensmittel mehr wertschätzt, dass du mehr gemeinschaftliche, schöne Mahlzeiterlebnisse hast und Ähnliches)
Positiver Effekt auf körperliche Aktivität	Wie sehr denkst du, dass deine Teilnahme an einer CMA deine körperliche Aktivität positiv beeinflusst?
Soziale Interaktionen/ Community	Wie wichtig ist die Teilhabe an der CMA für deine sozialen Kontakte/ dein Sozialleben?
Ökologisches Bewusstsein/ Naturverbundenheit	Wie sehr hat sich deine Beziehung mit der Natur durch die Teilhabe an der CMA positiv verändert?
Positiver Effekt auf psych. & phys. Wohlbefinden	Wie groß schätzt du den positiven Einfluss der Teilhabe an der CMA auf deinen Gesundheitszustand/ dein Wohlbefinden ein (sowohl seelisch als auch körperlich)?
Empfehlung von CMA für Wohlbefinden	Wie sehr würdest du auf einer Skala von 0-8 jemandem die Teilnahme an einer CMA für die Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens empfehlen?
0 = die CMA-Teilhabe hat keinen Einfluss; 8 = die Teilhabe an der CMA beeinflusst den genannten Bereich maximal	

Tab. 3, Fragebogen in Tabellenübersicht, eigene Darstellung.

Positives Ernährungsverhalten

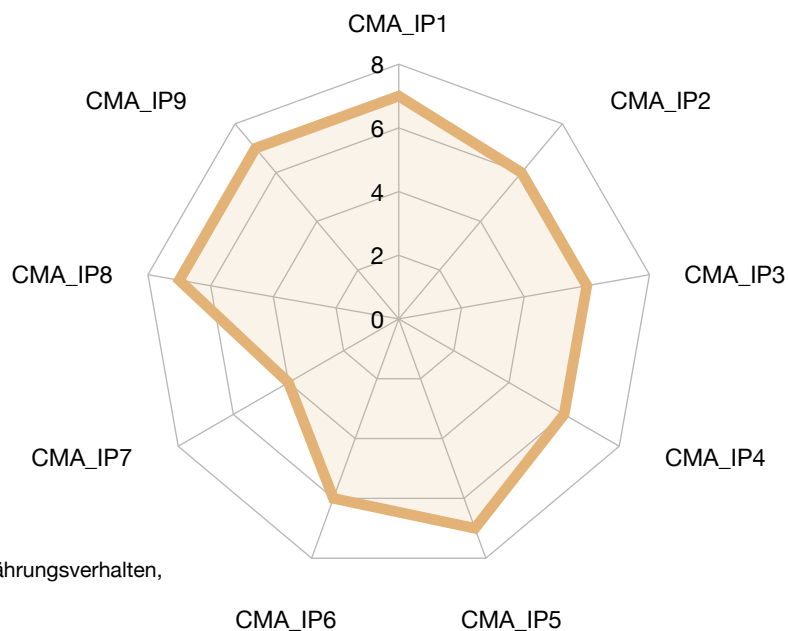


Abb. 11, Spinnennetzdiagramm Positives Ernährungsverhalten, eigene Darstellung.

Positiver Effekt auf körperliche Aktivität

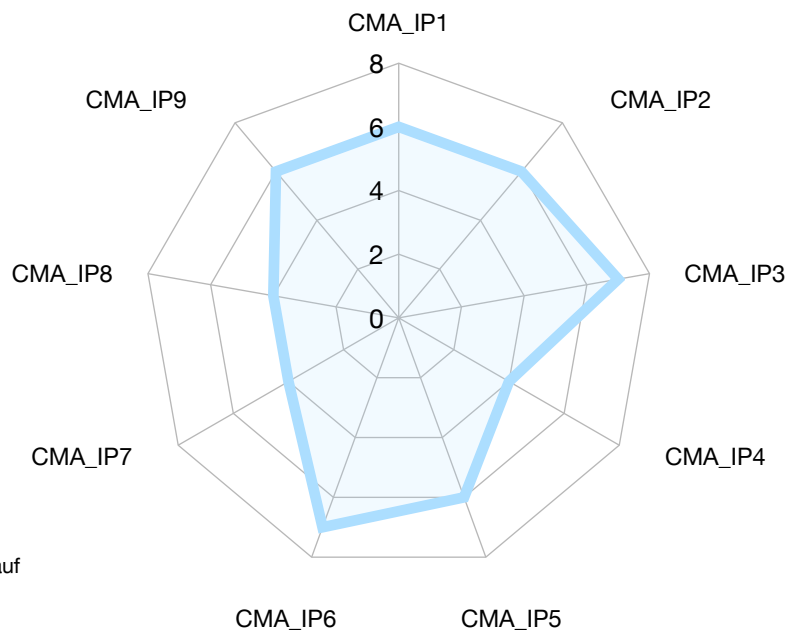


Abb. 12, Spinnennetzdiagramm Positiver Effekt auf körperliche Aktivität, eigene Darstellung.

Soziale Interaktionen/Community

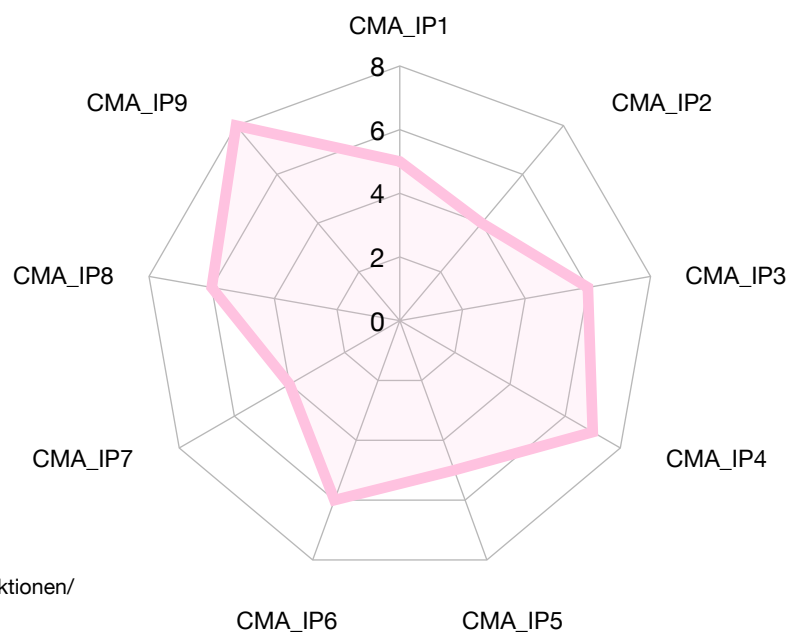


Abb. 13, Spinnennetzdiagramm Soziale Interaktionen/Community, eigene Darstellung.

Ökologisches Bewusstsein/ Naturverbundenheit

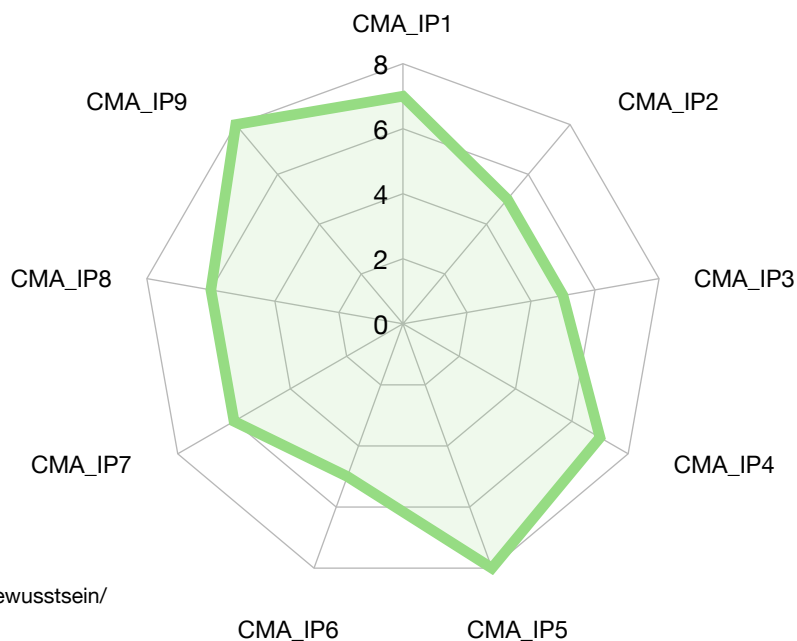


Abb. 14, Spinnennetzdiagramm Ökologisches Bewusstsein/
Naturverbundenheit, eigene Darstellung.

Positiver Effekt auf phys. & psych. Wohlbefinden

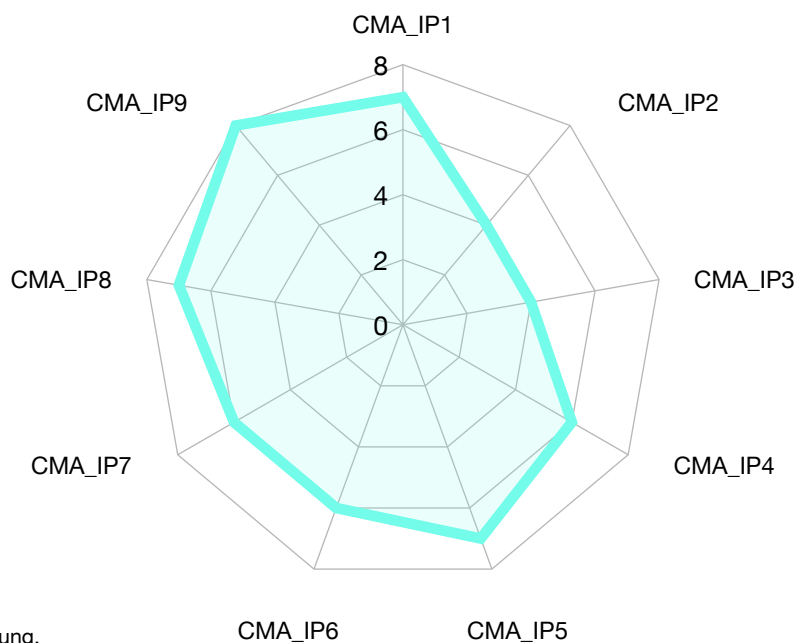


Abb. 15, Spinnennetzdiagramm Positiver Effekt
auf phys. & psych. Wohlbefinden, eigene Darstellung.

Empfehlung von CMA für Wohlbefinden

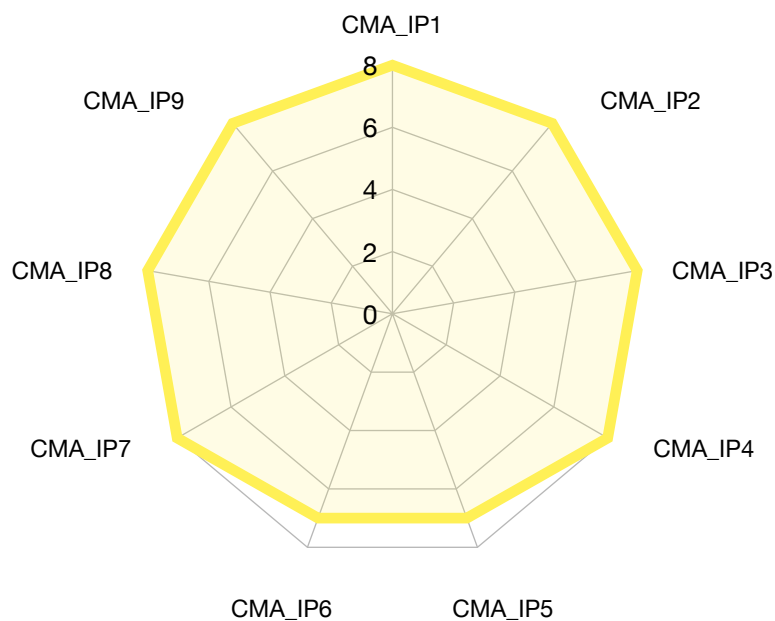
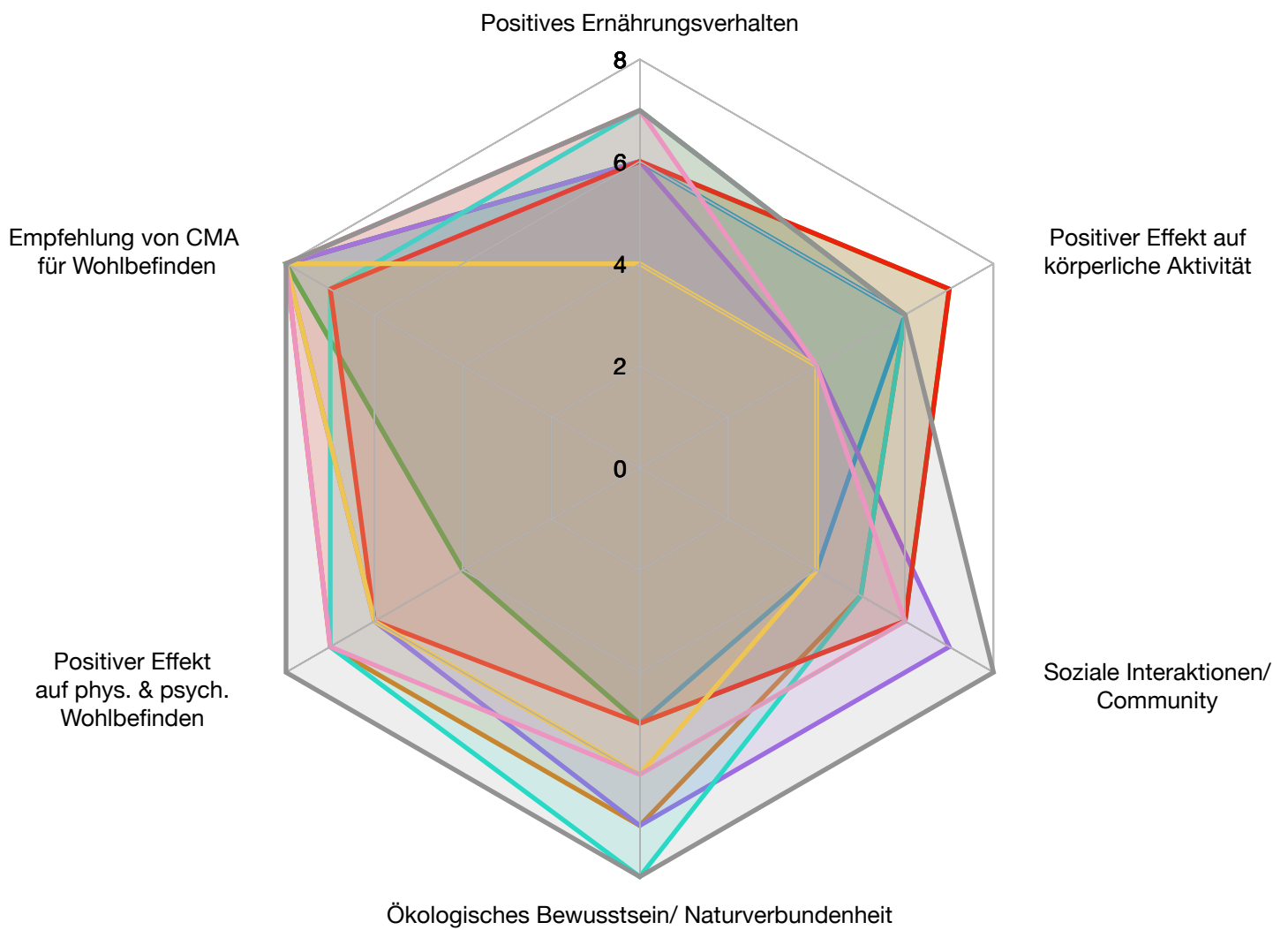


Abb. 16, Spinnennetzdiagramm Empfehlung
von CMA für Wohlbefinden, eigene Darstellung.



CMA_IP1 CMA_IP2 CMA_IP3 CMA_IP4 CMA_IP5 CMA_IP6 CMA_IP7 CMA_IP8

Abb. 17, Überlagerungsdiagramm pro Interviewpartner:in (CMA_IP#), eigene Darstellung.

7 DISKUSSION & MODELLGENERIERUNG

*Erkläre mir, und ich werde vergessen.
Zeige mir, und ich werde mich erinnern.
Beteilige mich, und ich werde verstehen.*
Konfuzius

7.1 Potenziale von CMAs in der Gesundheitsförderung

Die leitende Hauptforschungsfrage dieser Arbeit lautete: *Wie gestalten sich die Potenziale einer Integration von Community Made Agricultures (CMAs) in Wien in die Gesundheitsförderung?*

Die Teilhabe an einer CMA kann durch die körperlich-aktiven Aspekte der landwirtschaftlichen Tätigkeiten zu regelmäßiger Bewegung führen, wobei das strukturgebende Ziel des Gemüseanbaus, die dahinterliegende Sinnhaftigkeit und der damit verbundene Aufenthalt in der Natur und frischen Luft wichtige Motivationsfaktoren darstellen können. Auch die Eingebundenheit in die Gemeinschaft kann motivierende Effekte haben - so kann das gemeinsame Bewältigen aufwändiger praktischer Aufgaben – etwa baulicher Tätigkeiten oder Ernteaktionen – zur Bewegung in der Gruppe anregen. Die Potenziale einer CMA-Teilnahme für das psychische Wohlbefinden bestehen darin, dass es ein Ort ist, wo Erholung, Entspannung, Ausgleich und mitunter Kreativität für die Teilhabenden ermöglicht werden können. Tätigkeiten wie gärtnerisches Arbeiten, Kontakt mit der Natur, Beobachtungen und Wissenserwerb bezüglich natürlicher Prozesse sowie freundschaftliche Interaktionen mit anderen Teilhabenden, können positive Emotionen auslösen und wohltuend wirken. Besonders eine Teilhabe über einen längeren Zeitraum und mit einer regelmäßigen Frequentierung des Feldes wird mit Sinnhaftigkeit und Identitätsfindung in Verbindung gebracht. Denn so werden die natürlichen Kreisläufe im Wechsel der Jahreszeiten erlebbar und es ist wahrscheinlicher, dass die Teilnehmenden einen intensiveren sozialen Anschluss in der Gemeinschaft finden und auch von den damit einhergehenden Interaktionen profitieren.

Die mit der CMA verbundene Naturnähe kann damit zum gesamtheitlichen gesundheitlichen Wohlbefinden beitragen. In diesem Zusammenhang sei erneut auf die Evidenzen bezüglich der Verbesserung von kognitiven Funktionen, Gehirnaktivität, Blutdruck, psychischer und körperliche Gesundheit sowie Schlaf durch Exposition

gegenüber der natürlichen Umgebung hingewiesen. Aus den Gesprächen mit den Interviewpartner:innen geht hervor, dass sie in den Tätigkeiten einen mentalen und auch körperlichen Ausgleich zum Alltag finden und zugleich auch anregende kognitive Stimulation durch erleben. Diese Beobachtungen rasonieren einerseits mit der Theorie zur Wiederherstellung der Aufmerksamkeit (ART) indem die der CMA-Grünraum einen wohltuenden Gegensatz zum städtischen Lebensrhythmus darstellt - und andererseits auch mit der Stressreduktionstheorie (SRT), wonach der Aufenthalt in Naturorten durch die Aktivierung des parasympathischen Nervensystems spürbar Stress verringern kann (siehe Kapitel 2.5).

Hinsichtlich der nachhaltigen, ernährungsbezogenen Potenziale kristallisieren sich besonders die gemeinschaftlichen praktischen und bewusstseinsbildenden Aktivitäten heraus, die dann auch individuelle Verhaltensweisen, Kompetenzen und ein entsprechendes Bewusstsein positiv beeinflussen können. CMAs sind Orte an denen der gesamte Zyklus eines Produktes nachvollziehbar und erlebbar wird - vom Anbau bis zur Verarbeitung und schlussendlich dem Konsum. Die damit verbundenen Tätigkeiten im Rahmen einer CMA können in ihrer Gesamtheit bewusstseinsbildend wirken, da die Mitglieder an den einzelnen Schritte in diesem Zyklus mitgehalten und -arbeiten und sie dadurch besser verstehen können. Die Mitglieder erleben gleichzeitig die Rolle der Produzent:innen und der Konsument:innen. Als besonders wertvolles Gut konnte die Kultur des Teilens bezüglich Ernährung festgestellt werden - diese kann sich über das gesamte Gartenjahr und Produktionsgeschehen erstrecken: von Bepflanzungsplanung, über die gemeinsame Bearbeitung des Bodens, der Anbau und die Pflege der Gemüsepflanzen, die Ernteaufteilung, gemeinsame Verarbeitungspraktiken und schlussendlich der Tausch von selbstgekochem Essen am Feld.

Zusätzlich gehen all diese Schritte mit dem Teilen von Wissen einher - von entsprechenden gärtnerischen Praktiken bis hin zum Austausch von erntebezogenen Rezepten. In zusätzlichen gemeinsamen ernährungsbezogenen Ritualen werden die Wertschätzung für die Feldfrüchte und die dahintersteckenden Ressourcen ausgedrückt und sowie ein wichtiger Raum für den gemeinschaftlichen Zusammenhalt und Austausch geschaffen. Dem gemeinsamen Essen wird regelmäßig Zeit und Aufmerksamkeit gewidmet und der Bezug zu den Produkten ist naturgemäß sehr direkt. Gezielte praktische Aktivitäten, wie das gemeinsame Haltbarmachen der Ernte, und der thematische Wissensaustausch im Rahmen der Teilnahme können das Interesse und

Lernen bezüglich neuer Inhalte anregen. Die Bildungsarbeit, die im Zuge des Wissensaustausches und thematischer Veranstaltungen stattfindet, kann zu einem besseren Verständnis der Relevanz des Themas Ernährung führen. Das Wissen über biologische und wirtschaftliche Zusammenhänge im Bereich Ernährung und den damit verbundenen Einflussgrößen kann auch zu einer Veränderung von persönlichem Ernährungsbewusstsein sowie der Ernährungsweise führen - etwa könnte das Verstehen der Bedeutung von Saisonalität mit einer dahingehend verstärkten Aufmerksamkeit beim Kauf von Produkten einhergehen.

Diese Werthaltung und Praxis bezüglich Nahrungsmitteln und Ernährung prägt die Ernährungsverhältnisse in CMAs und kann sich positiv auf gesundheitsförderliches, ernährungsbezogenes Verhalten und Bewusstsein von Teilhabenden auswirken. Damit können im Idealfall die gemeinschaftlichen, ernährungsbezogenen Verhaltensweisen auch über die Praxis in der Gemeinschaft hinaus in den persönlichen Alltag übergehen und sogar im sozialen Umfeld weitermultipliziert werden. Voraussetzungen sind neben den oben genannten körperlichen Bedingungen auch eine Offenheit und ein grundsätzliches Interesse hinsichtlich der Inhalte, Aktivitäten und der Gemeinschaft.

Viele der Befragten hatten schon vor der CMA-Teilhabe ein hohes gesundheitliches bzw. ökologisches Bewusstsein, was auch die Voraussetzung für das Entstehen einer solchen Initiative zu sein scheint. Aber dies ist keine Bedingung um teilzuhaben - auch Personen ohne anfänglich tiefere Kenntnisse oder Erfahrung können Anschluss finden, da eine lernoffene Atmosphäre herrscht und entsprechende Unterstützungsformate für den Einstieg vorhanden sind. Die CMAs folgen einerseits festgelegten Prinzipien an denen man sich orientieren kann - allen voran das biologische Wirtschaften und die jeweiligen gemeinschaftlichen Kommunikationsstrukturen für Zusammenhalt, Austausch und Konfliktlösung. Andererseits gibt es in jeder CMA auch einen gewissen Raum fürs Experimentieren und individuelle Ideen. Auch die Eingebundenheit in die Gemeinschaften können verschieden gestaltet sein - von pragmatisch, kollegialer Interaktion bis zu freundschaftlicher Nähe, am Rande der Gemeinschaft befindlich oder in inneren Kern - je nach Kapazitäten und sozialen Bedürfnissen.

Durch verschiedene Projekte, Veranstaltungen, flexible Beteiligungsformate streben die Vereine an, sich für andere Gesellschaftsgruppen zu öffnen und die Diversität und Inklusivität ihrer Gemeinschaft zu fördern, dennoch sind die Projekte derzeit eher in

Mitgliederstruktur in der gebildeteren Mittelschicht angesiedelt. Sofern eine vermehrte soziale Öffnung und Inklusion in den CMA-Gemeinschaften verfolgt werden soll, etwa im Zuge einer Integration in GSP-Programme, ist eine tiefergehende Analyse bezüglich potenzieller Hindernisse für die Teilnahme von sozioökonomisch benachteiligten Personen notwendig. Stigmatisierungen können auch unbewusst und strukturell ablaufen und eine dahingehende entsprechende Sensibilisierung kann vorgenommen werden, um soziale Ungleichheit systematisch zu verringern.

Die CMA-Felder stellen für die Mitglieder persönlich einen erholsamen, sinnstiftenden Naturort dar, in dem sie sich körperlich und geistig betätigen können und der, durch die Beobachtungen der komplexen, natürlichen Kreisläufe, einen fortwährenden Lernprozess in Gang halten kann. Eine innige Beziehung zur Natur war bei vielen Gesprächspartner:innen schon vor der Mitgliedschaft an der CMA stark ausgeprägt und war auch ein Grund, dass sie diese Vereinstätigkeit begonnen haben. Sowohl bei ihnen als auch bei Personen mit geringerem Bezug wurde im Laufe der Teilhabe eine Intensivierung der Verbindung zur Natur beschrieben. Die Gestaltung der CMA-Felder ist durch diese wertschätzenden Haltungen und die Prinzipien des biologischen Wirtschaftens geprägt. Dadurch entstehen Orte mit einer hohen natürlichen Vielfalt, die aber auch mit entsprechendem Arbeitseinsatz verknüpft sind.

7.2 Beeinflussung von Gesundheitsdeterminanten

Zusammenfassend können bezüglich der Determinanten der Gesundheit insbesondere die Faktoren der individuellen Lebensweise, die sozialen und kommunalen Netzwerke sowie Aspekte der Lebensbedingungen durch CMAs und einen entsprechenden Ausbau im Gesundheitssystem beeinflusst werden (Subforschungsfrage 1: *Inwiefern werden die Determinanten der Gesundheit durch die Teilhabe an CMAs positiv beeinflusst?*) Diese Einflüsse sind im folgenden Abschnitt zusammenfassend aufgelistet.

1. Faktoren individueller Lebensweise - CMAs können direkt auf zentrale gesundheitsrelevante Verhaltensweisen wirken:

- Ernährung:
 - Förderung eines gesunden, pflanzenbasierten und saisonalen Ernährungsverhaltens

- Bewusstseinsbildung und Ernährungskompetenz
- Gemeinschaftliches Verarbeiten, Konsumieren und Wertschätzen von Lebensmitteln
- Körperliche Aktivität:
 - Regelmäßige Bewegung durch gärtnerische und handwerkliche Tätigkeiten
 - Strukturgebende und motivierende Wirkung durch sinnvolle Aufgaben
 - Förderung von insgesamt Aktivität
- Psychische Gesundheit & Resilienz:
 - Sinnstiftung durch Naturbezug, Verantwortung, Selbstwirksamkeit & Kreativität
 - Stressabbau durch Aufenthalt in natürlichen Umgebungen (SRT, ART)
 - Ausgleich vom urbanen Alltag
- Gesundheitsverhalten allgemein:
 - Stärkung der Eigenverantwortung & gesundheitsbezogenen Handlungskompetenz
 - Entwicklung gesundheitsförderlicher Routinen durch ritualisierte Teilhabe

2. Soziale und kommunale Netzwerke - Die gemeinschaftlichen Strukturen der CMAs können als Resilienzfaktor und soziale Ressource wirken:

- Soziale Integration:
 - Aufbau stabiler, unterstützender Beziehungen innerhalb einer selbstorganisierten Gemeinschaft
 - Vielfältige Beteiligungsmöglichkeiten (vom gelegentlichen Helfen bis zur aktiven Mitgestaltung)
 - Gemeinschaft als Schutzraum gegen Einsamkeit und soziale Isolation (auch in Krisen - siehe COVID-19-Pandemie)
- Netzwerkeffekte:
 - Zugang zu Wissen, emotionaler Unterstützung und praktischer Hilfe
 - Potenzial zur Weitergabe gesundheitsförderlicher Werte ins soziale Umfeld der Teilnehmenden
 - Möglichkeit zur Einbindung externer Gruppen und Förderung der Diversität der Gemeinschaft
- Teilhabe & Demokratieprozesse:
 - Beteiligung an kollektiven Entscheidungsfindungen (Kommunikationsstrukturen, Arbeitsgruppen etc.)

- Empowerment durch geteilte Verantwortung & transparente Kommunikation

3. Lebens- und Arbeitsbedingungen - CMAs haben das Potenzial, Lebensbedingungen strukturell positiv zu beeinflussen:

- Arbeitsumfeld / Tagesstruktur:
 - Sinnvolle, selbstbestimmte Tätigkeiten außerhalb der Erwerbsarbeit
 - Potenzial für beschäftigungsvorbereitende Wirkung (z. B. im Rahmen von GSP, AMS-Projekten etc.)
 - Möglichkeit zur Etablierung gesunder Routinen und Tagesstruktur für Menschen in Rehabilitations- oder Übergangsphasen
- Bildung:
 - Informelle, praxisnahe Bildungsangebote (Zugang zu Wissen über Ernährung, Umwelt, Landwirtschaft)
 - Austausch von Wissen innerhalb der Gemeinschaft (Peer-Learning, Rezeptkultur etc.)
 - Bewusstseinsbildung über ökologische Zusammenhänge und nachhaltige Lebensweisen
- Wohn- und Lebensumfeld:
 - Schaffung naturnaher Orte der Erholung in urbanem Kontext, Förderung von Naturkontakt
 - Offene Räume für gemeinschaftliche Nutzung
- Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion:
 - Selbstversorgungsmöglichkeit
 - Beitrag zur Nachhaltigkeitstransformation im Landwirtschaftsbereich
 - Quelle für ultimativ frische und hochwertige Nahrungsmittel
 - Erhalt alter Gemüse- und Obstkulturen

7.3 Beeinflussung der Dimensionen der Nachhaltigkeit

Subforschungsfrage 2: *Inwiefern werden die Dimensionen einer Nachhaltigkeit der Ernährung durch eine CMA-Teilnahme gefördert?*

Ökologische Dimension:

- Förderung von Biodiversität, Bodengesundheit & regionalem Bio-Anbau
- Vermeidung von Lebensmittelverschwendung & Förderung von Kreislaufwirtschaft

- Bewusstseinsbildung und potentielle Verhaltensänderungen hinsichtlich Saisonalität, Regionalität und Umgang von Lebensmitteln die gekauft werden

Soziale Dimension:

- Inklusiver, gemeinschaftsorientierter Zugang zu gesunden Lebensmitteln
- Vermittlung von Wertschätzung für Nahrung & Umwelt durch gemeinschaftliches Handeln
- Keine problematischen Lieferkettenwege

Ökonomische Dimension:

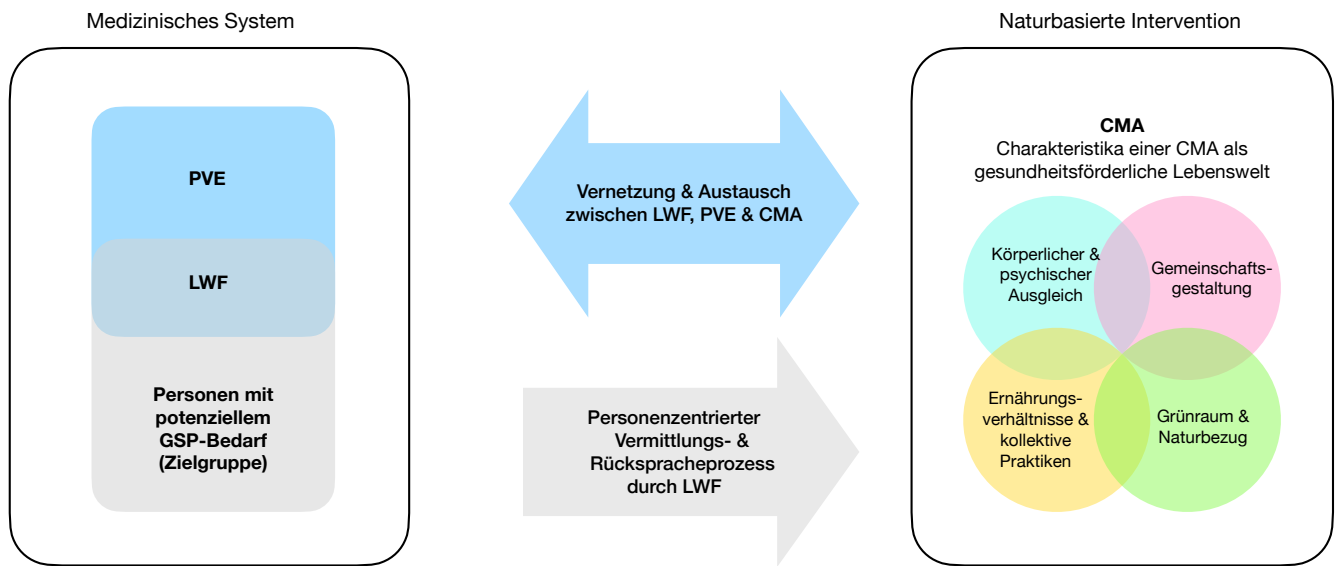
- Teilweise Subsistenz & solidarische Beitragsmodelle (z. B. subventionierte Ernteanteile)
- Beitrag zu lokaler Versorgung & sozialer Resilienz durch reduzierte Abhängigkeit vom Markt
- Zugänglichkeit kann durch Subventionierung und entsprechende Modelle ermöglicht werden

Gesundheitliche Dimension :

- Zugang zu Gemüse und Obst und damit vermehrter Konsum
- Förderung einer pflanzenbasierten Ernährungsweise
- Stärkung von Ernährungskompetenz & Multiplikation im sozialen Umfeld der Teilnehmenden (gemeinsames Anbauen, Essen und Zubereiten, Rezepte teilen)
- Beitrag zu einem gesunden Ökosystem, was wiederum auf die menschliche Gesundheit positiv zurückwirkt

7.4 Rahmenbedingungen in CMAs für die GSP-Implementierung

Durch die Verbindung der empirisch gewonnenen Erkenntnisse dieser Forschungsarbeit mit Ergebnissen verwandter Forschungen zum Einsatz naturbasierter Gesundheitsmaßnahmen wurde ein Umsetzungs- und Wirkungsmodell bezüglich GSP im Kontext von CMAs generiert (siehe Abb. 18). Damit werden die notwendigen Rahmenbedingungen für die Implementierung von GSP in CMAs erläutert und Subforschungsfrage 3 *Welche Rahmenbedingungen müssen für eine Implementation von Green Social Prescribing in Verknüpfung mit CMAs geschaffen werden?* beantwortet. Das Modell stellt die gesundheitsförderlichen und gesellschaftlichen Potenziale und den Verknüpfungspfad von Gesundheitseinrichtungen und den möglichen Zielgruppen zu CMAs dar.



Mögliche Erweiterung auf andere Settings

- Jugendzentren
- Schulen (& andere Bildungseinrichtungen)
- Senior:innenheime
- Institutionen bzgl. Integration/ Arbeitssuche
- Einrichtungen für wohnungslose Personen

Akteur:innen & deren Aufgaben bzw. Charakteristika

PVE • Bedarf der Menschen für GSP erkennen • Vermittlung der Patient:innen an LWF Voraussetzungen: • In örtlicher Nähe von CMA-Struktur	LWF • Personen-zentrierte Beratung & Vermittlung der Klient:innen • Vernetzung mit CMA - Kenntnis der Bedingungen • Informieren von PVE	Krankenkassen • Finanzielle Deckung von GSP-Maßnahmen (Subventionierung von Mitgliedsbeiträgen, anderweitige Unterstützung der CMA-Strukturen)	Zielgruppe • Ernährungs-assoziierte Gesundheitsbelastungen • Von Einsamkeit / Inaktivität betroffen • In geeigneten Rehabilitations-phasen • Ohne Kontraindikationen
---	---	--	---

Potenzielle Wirkungen

Individuelle Ebene

- Verbesserung des Ernährungsverhaltens (mehr Obst-/Gemüsekonsum, direkter Zugang zu frischen Feldfrüchten, etc.)
- Zugang zu erholbarem Grünraum
- Stärkung sozialer Ressourcen (Austausch, Reduktion von Einsamkeit)
- Verbesserung der körperlichen & mentalen Gesundheit
- Insgesamt Verbesserung des Wohlbefindens

Gesellschaftliche Ebene*

- Gesundere Bevölkerung (mehr Lebensqualität, Entlastung des Gesundheitswesens)
- Stärkung regionaler Versorgung mit Lebensmitteln
- Förderung urbaner, biodiverser Naturräume
- Stärkung der Nachbarschaften, Stärkung der Solidarität in der Gesellschaft
- Beitrag zu diversen Umwelt-/ Gesundheits- & Nachhaltigkeitsstrategien

*bei entsprechender Ausbau des GSP-Ansatzes in CMA's & vergleichbaren Strukturen

Legende:
PVE = Primärversorgungseinrichtung
LWF = Link Working-Fachkraft
GSP = Green Social Prescribing
CMA = Community Made Agriculture

Abb. 18, Umsetzungsmodell, eigene Darstellung.

Ausgangspunkt ist die Primärversorgungseinrichtung (PVE), die sich idealerweise in örtlicher Nähe zu einer CMA-Struktur befindet, damit auch die Zielgruppe an eine nahegelegene Struktur zugewiesen werden kann. Dort wird zunächst der Bedarf der Patient:innen für GSP erkannt, woraufhin ein personenzentrierter Vermittlungsprozess durch eine Link Working-Fachkraft (LWF) erfolgen kann. Diese Fachkraft ist in der PVE angesiedelt und übernimmt die Verbindung zwischen medizinischem System und naturbasierter Intervention.

Bezüglich der Definition einer Zielgruppe mit gesundheitsrelevantem GSP-Bedarf in einer CMA-Struktur zunächst die Orientierung an den Gruppen sinnvoll, die durch bereits stattfindende Projekte mit den CMAs vernetzt sind, und die aus der Beschreibung der Gemeinschaftsgestaltung hervorgehen - die Erfahrung zeigt, dass sich diverse Tätigkeiten in einer CMA für diese Personen bewähren können - diese Personen lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Kinder im Volksschulalter
- Jugendliche in herausfordernden Orientierungsphasen
- Arbeitssuchende Personen
- Personen im Ruhestand

Des weiteren können Menschen mit ernährungsassoziierten Gesundheitsbelastungen, Personen, die von Einsamkeit oder Inaktivität betroffen sind, sowie Menschen in geeigneten Rehabilitationsphasen von naturbasierten Maßnahmen profitieren. Darüber hinaus könnte sich das Modell auf andere Settings erweitern lassen, beispielsweise Jugendzentren, Bildungseinrichtungen, Senior:innenheime, Integrationsprojekte und Einrichtungen für wohnungslose Personen. Die Vermittlung der Personen erfolgt durch die LWF an die jeweilige CMA, idealerweise unter Rücksprache, damit ein Gelingen der Maßnahme erhöht wird. Idealerweise wird die GSP-Maßnahme in einer CMA durch die Krankenkassen finanziell gedeckt (etwa indem der vergleichsweise niedrige Mitgliedsbeitrag zwischen 110 und 250 € sowie etwaige Investitionsbeiträge übernommen werden). Folgende Voraussetzungen sollten seitens der zugewiesenen Personen zudem gegeben sein, damit GSP in einer CMA gelingen kann:

- grundsätzliches Interesse bzw. Bereitschaft zum Ausprobieren/ sich darauf einlassen
- ein Minimum an freien Zeitressourcen (wenn Tätigkeit als zusätzlicher Stress empfunden wird, verfehlt sie ihren Zweck)

- örtliche Nähe zur CMA-Struktur
- keine gesundheitlichen Kontraindikationen

Die Vernetzung zwischen Primärversorgungseinrichtungen, Link Working-Fachkräften und CMAs ist ein besonders zentrales Element. Die jeweiligen zuweisenden Stellen müssen die Bedingungen und Angebotsbeschaffenheit in den CMAs kennen und verstehen, um sinnvoll dorthin vermitteln zu können. Außerdem sind CMA-Gemeinschaften komplexe, sukzessive gewachsene Organismen, und die Abstimmung und der Austausch mit den zuweisenden Stellen dient auch dazu die Integrität dieser Gemeinschaften zu wahren. Der Aufbau einer Gemeinschaft wie sie in CMAs vorzufinden, ist an viel kommunikative und strukturelle Arbeit gebunden und sollten solche Strukturen als öffentliche Gesundheitsleistung genutzt werden, müssen dementsprechende Kompensations- und Subventionsmechanismen entwickelt werden (etwa Finanzierung von Mitgliedsbeiträgen, Erleichterung der Pachtbedingungen, etc). Dennoch wurde in den Gesprächen auch deutlich, dass die CMAs grundsätzlich großes Interesse an Kooperationen mit Gesundheitseinrichtungen haben, da sie ihre Gemeinschaft auch erweitern wollen und müssen, um personell und finanziell zu bestehen. Zudem verfügen wird auch geschildert, dass genügend Feldfläche zur Verfügung steht, um mehr Personen einzubinden. Insgesamt ist die Bereitschaft zur Integration von Green Social Prescribing seitens der CMA-Gemeinschaften hoch.

Folgende Bedingungen sollten für eine gelingende Implementierung jedoch erfüllt sein:

- gemeinschaftlich getragene Entscheidungen der CMA-Mitglieder hinsichtlich GSP
- gemeinschaftsverträgliche Verantwortungsverteilung für die Umsetzung von GSP
- ressourcenbezogene, finanzielle sowie gegebenenfalls fachliche Unterstützung
- Festlegung eines Teilhabekonzepts
- gegebenenfalls Mitgestaltung der Zuweisungsabläufe und Beteiligungsformate

Auf organisatorischer Ebene der CMAs ist es entscheidend, dass es eine gewissenhaften Vorstand gibt, die Aufgabenteilungen gut strukturiert sind und zugleich Flexibilität zugelassen wird. Wichtige persönliche Faktoren, bezüglich einer gelingenden, regelmäßigen Teilnahme an einer CMA sind zudem Zeitressourcen und örtliche Nähe zum Acker. Abhängig von den Umständen der Personen mit GSP-Bedarf und CMA-Interesse könnten etwa folgende Formate mit unterschiedlichen Beteiligungsgraden in Frage kommen (modellhafte Darstellung siehe Abb. 19):

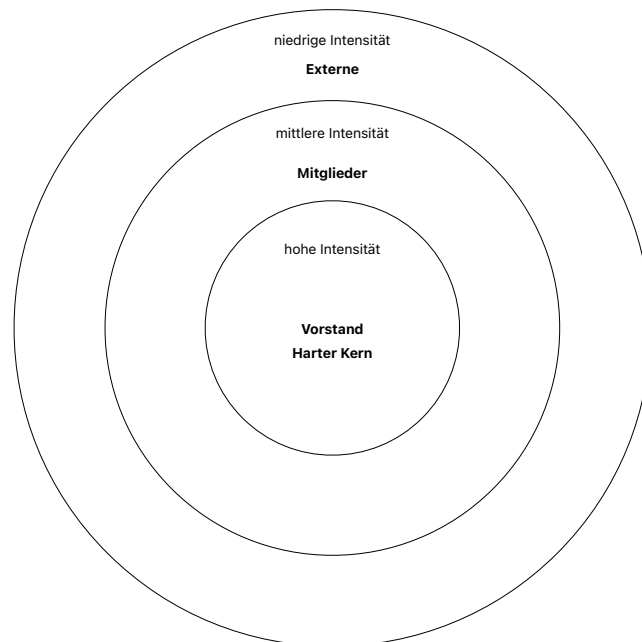
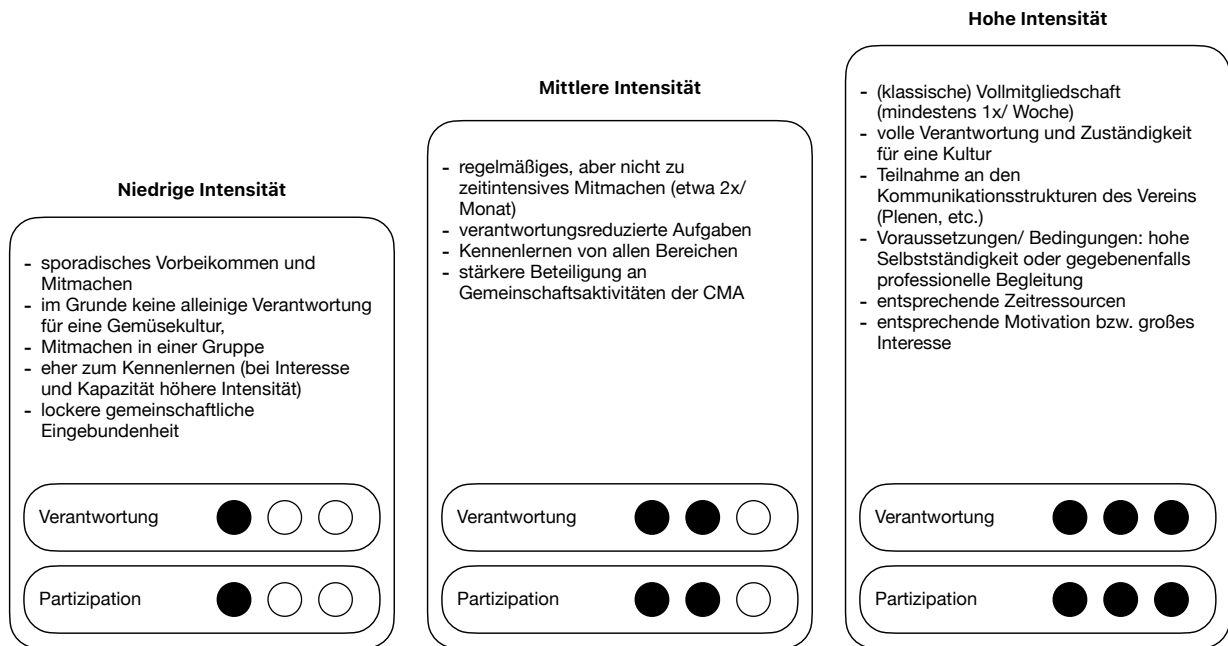


Abb. 19, Partizipationsformate, eigene Darstellung.

- niedrige Intensität: sporadisches Vorbeikommen und Mitmachen, im Grunde keine alleinige Verantwortung für eine Gemüsekultur, Mitmachen in einer Gruppe, eher zum Kennenlernen (bei Interesse und Kapazität höhere Intensität), lockere gemeinschaftliche Eingebundenheit
- mittlere Intensität: regelmäßiges, aber nicht zu zeitintensives Mitmachen (etwa 2x/ Monat), verantwortungsreduzierte Aufgaben, Kennenlernen von allen Bereichen, stärkere Beteiligung an Gemeinschaftsaktivitäten der CMA

- hohe Intensität: (klassische) Vollmitgliedschaft (mindestens 1x/ Woche), volle Verantwortung und Zuständigkeit für eine Kultur, Teilnahme an den Kommunikationsstrukturen des Vereins (Plenen, etc.), Voraussetzungen/ Bedingungen: hohe Selbstständigkeit oder gegebenenfalls professionelle Begleitung, entsprechende Zeitressourcen, entsprechende Motivation bzw. großes Interesse

Es kann davon ausgegangen werden, dass die gesundheitsförderlichen Effekte stärker werden, je höher frequentiert die Teilnahme ist.

Da in manchen CMAs angemerkt wurde, dass deutlich mehr Gemüse produziert werden könnte, und es teilweise schon zu Überschüsse kommt, wäre es sinnvoll, über eine strukturierte Erweiterung des Mitgliedschaftsmodells nachzudenken. So könnte beispielsweise eine zusätzliche Form der Mitgliedschaft eingeführt werden, bei der Personen gegen einen geringen, sozial gestaffelten Beitrag einen Ernteanteil beziehen können, sofern die Mengen dies erlauben. Diese Art der Beteiligung ließe sich auch mit Subventionierungen koppeln, wie sie aus anderen Programmen bereits bekannt und bewährt sind. Erfahrungen mit subventionierten Abholangeboten zeigen, dass solche Modelle ein effektiver Weg sind, um gesündere Ernährung zu fördern, insbesondere bei sozioökonomisch benachteiligten Zielgruppen. Diese könnten insbesondere Menschen ansprechen, die weniger Zeit für eine aktive Mitarbeit im Sinne eines Selbstversorgungsanteils aufbringen können.

Insgesamt lassen sich CMA-Strukturen aufgrund der dortigen der Ernährungsverhältnisse und kollektiven Ernährungsgewohnheiten, der Gemeinschaftsgestaltung, den Möglichkeiten für körperlichen und psychischen Ausgleich, sowie dem intensiven Naturbezug als vielseitige gesundheitsförderliche Lebenswelten im urbanen Raum charakterisieren. Eine Implementierung von GSP in CMAs kann diese Potenziale für Menschen mit entsprechendem Bedarf und Interesse für gesundheitsförderlichen Zwecken nutzbar machen. Auf gesellschaftlicher Ebene könnte ein großflächigerer Ausbau und Zugang solcher GSP-Strukturen in CMAs (oder vergleichbaren Strukturen) zur Entstehung einer gesünderen Bevölkerung beitragen, mit mehr Lebensqualität und einer Entlastung des Gesundheitssystems. Weitere potenzielle Effekte sind die Stärkung regionaler Lebensmittelversorgung, die Förderung biodiverser Naturräume, die Stärkung von Solidarität in der Gesellschaft und ein bedeutender Beitrag zu Umwelt-, Gesundheits- und Nachhaltigkeitsstrategien im urbanen Raum.

7.5 Kritische Reflexion & Limitationen der Arbeit

Eine Limitation der gewählten Methodik qualitativer Interviews ist, dass keine weiteren quantitativen Daten zu den Interviewpartner:innen aufgenommen wurden und die Daten auf den subjektiven Schilderungen der Befragten beruhen. Die qualitative Interviewmethode ist trotz systematischen Analyseverfahren von den Selbsteinschätzungen der Gesprächspartner:innen zu den positiven Wirkungen von CMAs abhängig (etwa konnten Angaben zum Gemüseverzehr nicht quantifiziert werden). Ein Vergleich mit anderen vergleichbaren Aktivitäten ist aufgrund der Abwesenheit einer Kontrollgruppe nicht möglich. Aufgrund meiner persönlichen Nähe zum Forschungsfeld ist eine gewisse Befangenheit und ein Optimismus-Bias nicht ausgeschlossen. Zugleich bedeutete meine persönliche Nähe zur Thematik auch eine gewisser Erleichterung hinsichtlich der Erschließung des Feldzuganges.

Die gewonnenen Ergebnisse werfen insbesondere zum Thema der sozialen Zugänglichkeit von CMAs und allgemein Alternativen Lebensmittelnetzwerken weitere Fragen auf, da sich alle CMA-Gemeinschaften um mehr Mitglieder bemühen und dennoch der Neuzuwachs teilweise schwer gewonnen bzw. gehalten werden kann. Beim Erreichen von sozioökonomisch schwächeren Gruppen spielen neben den finanziellen noch einige andere Aspekte, wie etwa Zeitressourcen und Stigmatisierungen, eine große Rolle. Auch in Studien zu CSAs wurde beschrieben, dass die Initiativen teilweise als elitär und ökonomisch schwerer zugänglich gelten - CMAs sind wesentlich günstiger, jedoch mit körperlicher Arbeit bzw. Aktivität und zeitlichem Aufwand verbunden - diesbezüglich wären weitere Forschungen notwendig, um abzuklären, inwiefern diese und ähnliche Faktoren Hindernisse für die Teilnahme darstellen können. Damit in Verbindung steht die generelle Finanzierung des GSP-Ansatzes in CMAs, die es abzuklären gilt, da sie auch eine wesentliche Bedingung der Zugänglichkeit und Nachhaltigkeit dieser Gesundheitsförderungsmaßnahmen darstellt. Diese Forschungsarbeit konnte außerdem nicht ausreichend auf die Voraussetzungen für die strukturelle Implementierung von CMAs in GSP seitens des Gesundheitssystems eingehen. Berechnungen der Kosten-Nutzen-Relation von GSP (in CMAs), vergleichbar mit jenen im Zuge der Evaluierung der GSP-Programme in Großbritannien (siehe Kapitel 3.1), wären für die österreichische Gesundheitsförderungslandschaft empfehlenswert.

8 FAZIT & AUSBLICK

Die Potenziale einer Integration von Community Made Agricultures in die Gesundheitsförderung können sich auf der Ebene des psychischen und physischen Wohlbefindens, bezüglich Ernährungsbewusstsein und -gewohnheiten sowie einer Stärkung der Verbindung mit der Natur entfalten. Der reflektierte Umgang mit der Natur, das Teilen von diesbezüglichem Wissen sowie die wohltuende, natürliche Beschaffenheit des Feldes machen eine CMA zu einem vielschichtigen Modell ökologischer Praxis im urbanen Raum mit kollektivem Mehrwert. Die Erkenntnisse zu CMAs aus der vorliegenden Arbeit im Hinblick auf gesundheitsförderliche Wirkungen rasonieren mit den Ergebnissen zu naturbasierten Maßnahmen in einem ernährungsfokussierten Setting aus der breiteren Literatur. Darüberhinaus lässt sich auch ein großes gesamtgesundheitliches Potenzial erkennen, dass sich in der gezielten Verknüpfung von CMA-Strukturen mit GSP-Programmen in entsprechenden örtlich günstig gelegenen Primärversorgungseinrichtungen entfalten könnte. Es sind wirkungsvolle Synergieeffekte zu erwarten, wenn der Zugang zu solchen gesundheitsförderlichen Lebenswelten in der Stadt verbessert wird und das Bestehen sowie die Multiplikation vergleichbarer Naturorte gefördert wird. Insofern wären auch Untersuchungen zur Verknüpfung von naturbasierten Gesundheitsmaßnahmen in anderen Settings als Primärversorgungseinrichtungen gewinnbringend, um den Zugang zu entsprechenden Angeboten, vorrangig für sozioökonomisch schwächere Personengruppen, zu verbessern. Das Modell von CMAs könnte etwa auch in Bildungseinrichtungen, Senior:innenheimen oder Einrichtungen für Wohnungslose sinnvoll eingesetzt werden. CMAs stellen vielschichtige gesundheitsförderliche Lebenswelten dar, die die Lebensqualität und Resilienz einer Stadt sowie die Ernährungssicherheit verbessern können. Auch wenn Österreich eines der global gesehen reichsten Länder ist, leben hierzulande dennoch 12 % der Bevölkerung mit moderater bis schwerer Lebensmittelarmut, wobei Personen mit schlechtem Gesundheitszustand, geringer Ausbildung, Arbeitslose, Einpersonenhaushalte und Familien besonders davon betroffen sind (GÖG, 2024). Gerade diese Menschen könnten von den CMA-Lebenswelten profitieren, da die gesundheitlichen Benachteiligungen, die etwa aus dem geringeren Zugang zu Grünräumen und gesundheitsförderlicher Ernährung resultieren, ausgeglichen werden könnten.

Um den Bedarf und Bedürfnisse von Personen, für die GSP in CMAs in Frage kommt, besser zu verstehen, sind qualitative und quantitative Befragungen mit der Zielgruppe indiziert. Zudem müssen die Implementierungs- und Finanzierungsoptionen seitens der Gesundheitseinrichtungen und Krankenkassen tiefergehend geprüft werden. Für die Gestaltung der konkreten GSP-Umsetzungs- und Vermittlungsprozesse seitens der Primärversorgungseinrichtungen bzw. weiterer gesundheitsrelevanter Institutionen sind die Expertisen von dort tätigen Fachkräften (Ärzte:innen, Sozialarbeiter:innen, etc.) einzuholen.

Ein geförderter Zugang zu Naturorten und naturbasierten Gesundheitsmaßnahmen und eine entsprechend breitere Verankerung in verschiedenen Bereichen würde zur Erreichung von gesundheitsstrategischen Zielen beitragen. Die Teilhabe in CMA-Initiativen kann Wirkung bezüglich folgender Österreichischer Gesundheitsziele zeigen:

- Ziel 4: Natürliche Lebensgrundlagen wie Luft, Wasser und Boden sowie alle unsere Lebensräume auch für künftige Generationen nachhaltig gestalten und sichern
- Ziel 5: Durch sozialen Zusammenhalt die Gesundheit stärken
- Ziel 7: Gesunde Ernährung mit qualitativ hochwertigen Lebensmitteln für alle zugänglich machen
- Ziel 8: Gesunde und sichere Bewegung im Alltag durch die entsprechende Gestaltung der Lebenswelten fördern
- Ziel 9: Psychosoziale Gesundheit fördern

Ein entsprechender Ausbau von GSP und eine Integration von CMA-Initiativen in die Gesundheitsförderung kann die Erreichung dieser Ziele verstärken und könnte zudem zu folgenden weiteren Zielen beitragen:

- Ziel 1: Gemeinsam gesundheitsförderliche Lebens- und Arbeitsbedingungen schaffen
- Ziel 2: Gesundheitliche Chancengerechtigkeit für alle Menschen in Österreich sicherstellen
- Ziel 3: Gesundheitskompetenz der Bevölkerung stärken
- Gesundheitsziel 10: Social Prescribing fördert eine gesundheitsfördernde Gesundheitsversorgung durch holistische Betrachtung von Menschen

(gesundheitsziele-oesterreich.at)

Wenn Naturflächen im urbanen Raum nach dem CMA-Modell breitflächiger ausgebaut und von Menschen in der Umgebung gepflegt werden würden, könnte dies zudem

wertvolle Beiträge zu diversen, politischen Strategien in den Bereichen Umwelt, Klimaschutz und Ernährung leisten, wie beispielsweise den Sustainable Development Goals, der Farm to Fork-Strategie, der Österreichischen Biodiversitätsstrategie 2030+ und dem Mailänder Abkommen über städtische Ernährungspolitik (sdgs.un.org, consilium.europa.eu, Tiefenbach-Stejskal et al., 2022, milanurbanfoodpolicypact.org). In diesem Zusammenhang wären entsprechende Forschungen im Bereich der Stadtentwicklung, Raumplanung und partizipativen Stadtplanungsprozessen besonders relevant, um geeignete Flächen und Gebiete zu identifizieren und für naturbasierte Maßnahmen nutzbar zu machen. Gerade in Städten, die auch von klimawandelbedingter Überhitzung betroffen sind, kann die Verknüpfung der Förderung von Grünräumen, die für auch für die Gesundheitsförderung genutzt werden, nachhaltige synergistische Effekte entfalten. CMAs bieten sehr gute Voraussetzungen für Green Social Prescribing mit Ernährungsfokus, denn sie sind ökologisch orientierte Lern- und Erfahrungsfelder, die Anbau, Naturpflege, Biodiversität, gemeinschaftliche Verantwortung und gesellschaftspolitisches Bewusstsein vereinen.

9 QUELLENVERZEICHNIS

Antonovsky, A. Unraveling the mystery of health. London: Jossey-Bass, (1987). Zitiert nach: Faltermaier, T. Salutogenese. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden (2023).

Berkowitz, S. A. et al. Health Center–Based Community-Supported Agriculture: An RCT. *Am. J. Prev. Med.* 57, 55–64 (2019).

Braveman, P. & Gottlieb, L. The social determinants of health: It's time to consider the causes of the causes. *Public Health Rep.* 129, 19–31 (2014).

Chavez-Ugalde, I. Y. et al. Ultra-processed food consumption in UK adolescents: distribution, trends, and sociodemographic correlates using the National Diet and Nutrition Survey 2008/09 to 2018/19. *Eur. J. Nutr.* <https://doi.org/10.1007/s00394-024-03458-z> (2024).

Ecker, S. Social Prescribing. Bedarfs- und Vermittlungsdoku 2023/2024, erste Ergebnisse einer Zwischenauswertung im Mai, 1. Österreichische Social-Prescribing-Konferenz (2024).

Fixsen, A. & Barrett, S. Challenges and Approaches to Green Social Prescribing During and in the Aftermath of COVID-19: A Qualitative Study. *Front. Psychol.* 13(May), 1–13 (2022).

FiBL – Forschungsinstitut für biologischen Landbau. DIETCCLU Einfluss von unterschiedlicher Ernährung auf den Klimawandel und Flächeninanspruchnahme in Österreich und Übersee. (2020). https://www.fibl.org/fileadmin/documents/de/news/2020/startclim_endbericht_2012.pdf

Ghosh, S. Growing health in local food gardens: Case studies of community, school, and home gardens. In: Marsh, P. & Williams, A. (Hrsg.), *Cultivated Therapeutic Landscapes. Gardening for Prevention, Restoration, and Equity*. Routledge, New York, 52–82 (2023).

GÖG – Gesundheit Österreich GmbH. Ernährungsarmut in Österreich als Barriere für eine gesunde und klimafreundliche Ernährung. Status quo und Handlungsoptionen (2024).

GÖG – Gesundheit Österreich GmbH. *Factsheet Social Prescribing* (2019). [https://jasmin.goeg.at/id/eprint/1411/1/Factsheet Social%20Prescribing 2019 bf.pdf](https://jasmin.goeg.at/id/eprint/1411/1/Factsheet%20Social%20Prescribing%202019%20bf.pdf)

GÖG – Gesundheit Österreich GmbH. Prescribing in Österreich. Empfehlungen für nächste Schritte zur nachhaltigen Implementierung. Policy Brief. Im Auftrag des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Konsumentenschutz und Pflege (2021).

- Hardman, M., Hubbard, L. & Watson, H. Upscaling Green Social Prescribing and Urban Agriculture in Cities: Reflections on Social and Horticultural Therapy in the United Kingdom. *Prof. Geogr.* 76, 170–179 (2024).
- Harb, A. A. et al. Ultra-processed foods and the development of obesity in adults. *Eur. J. Clin. Nutr.* 77(6), 619–627. <https://doi.org/10.1038/s41430-022-01225-z> (2023).
- Haywood, A. et al. National Evaluation of the Preventing and Tackling Mental Ill Health through Green Social Prescribing Project: Final Report (2024).
- Hofman, F. Sozialer Status und chronische Erkrankungen in Wien. Magistrat der Stadt Wien, MA 24 – Strategische Gesundheitsversorgung (2020).
- Huber, M. et al. How should we define health? *BMJ* 343(7817), <https://doi.org/10.1136/bmj.d4163> (2011).
- Jimenez, M. P. et al. Associations between nature exposure and health: A review of the evidence. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 18, (2021).
- Johannessen, B. et al. Cancer-related fatigue: Patients' experiences of an intervention at a green care rehabilitation farm. *Complement. Ther. Clin. Pract.* 37, 133–139. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.101062> (2019).
- Kirby, C. K. et al. Differences in motivations and social impacts across urban agriculture types: Case studies in Europe and the US. *Landsc. Urban Plan.* 212, (2021).
- LaFata, E. M. et al. Ultra-Processed Food Addiction: A Research Update. *Curr. Obes. Rep.* 13(2), 214–223. <https://doi.org/10.1007/s13679-024-00569-w> (2024).
- Litt, J. S. et al. Effects of a community gardening intervention on diet, physical activity, and anthropometry outcomes in the USA (CAPS): an observer-blind, randomised controlled trial. *Lancet Planet. Health* 7, e23–e32 (2023).
- Lobstein, T. et al. World Obesity Atlas 2023. World Obesity Federation, 5–25 (2023).
- Mancini, M. C. et al. Alternative agri-food systems under a market agencements approach: The case of multifunctional farming activity in a peri-urban area. *Environ. - MDPI* 8, (2021).
- Mayring, P. Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. 11. Auflage, Berlin (2010).
- Michel-Villarreal, R. et al. Defining alternative food networks: A systematic literature review. *Simp. Int. Investig. en Mark. Aliment.* 128–132 (2018).
- National Academy for Social Prescribing. The impact of social prescribing on health service use and costs: Examples of local evaluations in practice. London (2024).

Norris, M. et al. Systematic Review of Nutrition Interventions Implemented to Address Food Insecurity as a Social Determinant of Health. (2023). (Angabe bitte ergänzen, wenn vollständiger Titel bekannt.)

Österreichischer Ernährungsbericht. Bundesministerium für Gesundheit und Frauen (2017).

Ollila, E. et al. Health in all Policies in the European Union and its member states (2006).

Rego, M. L. M. et al. The influence of ultra-processed food consumption on reward processing and energy intake. *Contemp. Clin. Trials* 135, 107381. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2023.107381> (2023).

Renner, B. Ernährungsverhalten 2.0. *Ernährungsumschau* 01/2015. Zitiert nach: WBAE – Wissenschaftlicher Beirat Agrarpolitik beim BMEL. *Politik für eine nachhaltigere Ernährung* (2020).

Report of the United Nations Conference on the Human Environment, Stockholm, 5–16 June 1972. <https://www.cbd.int/doc/ref/rio-declaration.shtml>

Rey-García, J. et al. Ultra-processed food consumption is associated with renal function decline in older adults: A prospective cohort study. *Nutrients* 13, 1–13 (2021).

Robinson, J. M. et al. Let nature be thy medicine: A socioecological exploration of green prescribing in the UK. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 17(10), (2020).

Romanelli, C. et al. Connecting Global Priorities: Biodiversity and Human Health, a State of Knowledge Review. WHO/UN CBD (2015). doi:10.13140/RG.2.1.3679.6565.

Santini, S. et al. Can a Green Care Informal Learning Program Foster Active Aging in Older Adults? *J. Appl. Gerontol.* 39(11), 1240–1249. <https://doi.org/10.1177/0733464819883769> (2020).

Soga, M. et al. A room with a green view: the importance of nearby nature for mental health during the COVID-19 pandemic. *Ecol. Appl.* 31, 1–10 (2021).

Tiefenbach-Stejskal, M. et al. Biodiversitäts-Strategie Österreich 2030+ (2022).

Vasquez, A. et al. Community-Supported Agriculture as a Dietary and Health Improvement Strategy: A Narrative Review. *J. Acad. Nutr. Diet.* 117, 83–94 (2017).

von Koerber, K. Fünf Dimensionen der Nachhaltigen Ernährung und weiterentwickelte Grundsätze – Ein Update. *Ernährung im Fokus* 260–267 (2014).

WBAE – Wissenschaftlicher Beirat Agrarpolitik beim BMEL. Politik für eine nachhaltigere Ernährung: Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und gestalten. Gutachten (2020).

WHO – World Health Organization. Constitution of the World Health Organization. WHO Basic Documents, 45th ed. (2006).

WHO – World Health Organization. World health statistics 2023, monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals. Geneva (2023).

World Health Organization, Commission on Social Determinants of Health. Closing the gap in a generation: health equity through action on the social determinants of health. Geneva (2008).

Internetquellen

ama.at: <https://www.landwirtschaft-verstehen.at/genuss/gepruefte-qualitaet/ama-biosiegel> (zuletzt aufgerufen am 7.4.2025).

consilium.europa.eu: <https://www.consilium.europa.eu/de/policies/from-farm-to-fork/> (zuletzt aufgerufen am 7.4.2025).

gartenpolylog.at: <https://gartenpolylog.org/community-made-agriculture> (zuletzt aufgerufen am 7.4.2025).

gesundheitsziele.at: <https://gesundheitsziele-oesterreich.at/gesundheitsziele-und-arbeitsgruppen/> (zuletzt aufgerufen am 7.4.2025).

greencare-oe.at: <https://www.greencare-oe.at/ueber-green-care+2500++1000078> (zuletzt aufgerufen am 7.4.2025).

lbb.wien: <https://www.lbb.wien/info> (zuletzt aufgerufen am 7.4.2025).

lobauerinnen.at: <https://www.lobauerinnen.at/wir-uber-uns/> (zuletzt aufgerufen am 7.4.2025).

milanurbanfoodpolicypact.org: <https://www.milanurbanfoodpolicypact.org/wp-content/uploads/2020/12/Milan-Urban-Food-Policy-Pact-DE.pdf> (zuletzt aufgerufen am 7.4.2025).

nhs.uk: <https://www.england.nhs.uk/personalisedcare/social-prescribing/green-social-prescribing/> (zuletzt aufgerufen am 7.4.2025).

ochsenherz.at: <https://www.ochsenherz.at/mitgliedschaft/gemuesekisterl/> (zuletzt aufgerufen am 7.4.2025).

sdgs.un.org: <https://sdgs.un.org/goals> (zuletzt aufgerufen am 7.4.2025).

solawi-waldgarten.at: <https://www.solawi-waldgarten.at/mitgliedschaft> (zuletzt aufgerufen am 7.4.2025).

technavio.com: <https://www.technavio.com/report/ultra-processed-food-market-industry-analysis> (zuletzt aufgerufen am 7.4.2025).

wilderauke.at: <https://www.wilderauke.at/#area2> (zuletzt aufgerufen am 7.4.2025).

wwf.at: <https://www.wwf.at/nachhaltig-leben/ernaehrung-und-klimaschutz/> (zuletzt aufgerufen am 7.4.2025).

10 ABBILDUNGS- & TABELLENVERZEICHNIS

Abbildungen

Abb. 1, Das Modell der Salutogenese von Antonovsky, eigene Darstellung nach Modell von Antonovsky, A. Unraveling the mystery of health. London: Jossey-Bass, (1987). zitiert nach: Faltermaier, T. Salutogenese. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden* (2023).

Abb. 2, Dahlgren G, Whitehead M. Policies and Strategies to Promote Social Equity in Health. Stockholm, Sweden: Institute for Futures Studies (1991)

Abb. 3, Dimensionen einer Nachhaltigen Ernährung, von Koerber, K. Fünf Dimensionen der Nachhaltigen Ernährung und weiterentwickelte Grundsätze-Ein Update. Ernährung im Fokus 260–267 (2014).

Abb. 4, Schematische Darstellung der Planetary Health Diet, Willett, W. et al. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet 393, 447–492 (2019).

Abb. 5, Ablauf von GSP, Haywood, A. et al. National Evaluation of the Preventing and Tackling Mental Ill Health through Green Social Prescribing Project: Final Report (2024).

Abb. 6, Feldstück Wilde Rauke, <https://www.wilderauke.at/#area2> (zuletzt aufgerufen am 7.4.2025).

Abb. 7, Ernte & Mitglieder Wilde Rauke, <https://www.wilderauke.at/> (zuletzt aufgerufen am 7.4.2025).

Abb. 8, Gemeinschaft LaaerBergBauerInnen, <https://www.lbb.wien> (zuletzt aufgerufen am 7.4.2025).

Abb. 9, Benjesheckenbau LoBauerInnen, <https://www.lobauerinnen.at/benjeshecke/> (zuletzt aufgerufen am 7.4.2025).

Abb. 10, LoBauerInnen, Feldarbeit; <https://www.lobauerinnen.at/wir-uber-uns/> (zuletzt aufgerufen am 7.4.2025).

Abb. 11, Spinnennetzdiagramm Positives Ernährungsverhalten, eigene Darstellung.

Abb. 12, Spinnennetzdiagramm Positiver Effekt auf körperliche Aktivität, eigene Darstellung.

Abb. 13, Spinnennetzdiagramm Soziale Interaktionen / Community, eigene Darstellung.

Abb. 14, Spinnennetzdiagramm Ökologisches Bewusstsein / Naturverbundenheit, eigene Darstellung.

Abb. 15, Spinnennetzdiagramm Positiver Effekt auf phys. & psych. Wohlbefinden eigene Darstellung.

Abb. 16, Spinnennetzdiagramm Empfehlung von CMA für Wohlbefinden, eigene Darstellung.

Abb. 17, Überlagerungsdiagramm pro Interviewpartner:in (CMA_IP#), eigene Darstellung.

Abb. 18, Umsetzungsmodell, eigene Darstellung.

Abb. 19, Partizipationsformate, eigene Darstellung.

Tabellen

Tab. 1, Kodierleitfaden, eigene Darstellung.

Tab. 2, Auswertungsausschnitt, eigene Darstellung.

Tab. 3, Fragebogen in Tabellenübersicht, eigene Darstellung.

11 ANHÄNGE

Anhang 1: Interviewleitfaden — — — — —	92
Anhang 2: Fragebogen — — — — —	94
Anhang 3: Qualitative Auswertung - Auszug — — — — —	96

ANHANG 1 - Interviewleitfaden

Interviews mit CMA (Community Made Agriculture)-Teilhabenden

Themenblock 1: Allgemeine Fragen/ Persönliche Motivation

1.1 Was sind deine Hauptgründe bei der Community Made Agriculture (CMA) dabei zu sein?

Themenblock 2: Soziale Ebene - Strukturen/Dynamiken

2.1 Wie würdest du die Gemeinschaft und Gemeinschaftsgestaltung in eurer CMA beschreiben und was braucht es damit diese gesund bleibt?

2.2 Was sind typische, regelmäßige Tätigkeiten, die ihr als Gemeinschaft verrichtet?

2.3 Was sind die Bedingungen um Teil eurer CMA zu werden und wie offen seid ihr für Neuzuwachs?

2.4 Inwiefern ist die Teilhabe an der CMA für dein Sozialleben wichtig?

Themenblock 3: Gesundheitliche Ebene und Ernährung

3.1 Erkennst du einen Zusammenhang zwischen der Teilhabe an der CMA und deinem psychischen und physischen Wohlbefinden - wie würdest du diesen beschreiben - und hat sich etwas im Laufe der Zeit, wo du dabei bist, verändert?
(Denke etwa an dein Bewegungsverhalten und grundsätzlichen Lebensstil, etc.)

3.2 Hat sich deine Ernährung und dein Ernährungsverhalten bzw. -bewusstsein durch die Teilhabe an der CMA verändert?

3.3 Welche/n Bedeutung/ Wert haben das geerntete Gemüse und Obst für dich?

3.4 Wie sind gemeinschaftliche, ernährungs- bzw. erntebezogene Veranstaltungen oder Rituale in eurer CMA gestaltet?

3.5 (Einleitung zur Frage: Es gibt in der Gesundheitsförderung (länger schon in UK und vor wenigen Jahren auch beginnend in Ö) sogenanntes *Social Prescribing* und *Green Social Prescribing* - das bedeutet, dass Menschen soziale Angebote und auch Aktivitäten im Grünen, in einem Naturraum durch ihre hausärztlichen Praxis vermittelt bzw. "verschrieben" bekommen, um ihren Gesundheitszustand zu verbessern - etwa, können sie sich an der Gestaltung eines Gartens beteiligen, helfen Naturräume zu restaurieren u. Ä.) **Was hältst du grundsätzlich von solchen Maßnahmen der öffentlichen Gesundheitsförderung?**

3.6 Welche Rahmenbedingungen bräuchte es deiner Meinung nach, damit eure CMA ein Ort für Personen sein könnte, die eine solche Verschreibung bekommen? (Denke etwa an personelle, organisatorische, materielle, finanzielle oder etwaige andere Ressourcen bzw. Unterstützungsmaßnahmen - etwa auch durch öffentliche Stellen bereitgestellt)

Themenblock 4: Ökologische Ebene

4.1 Hat sich deine Beziehung zur Natur im Laufe der Betätigung in der CMA verändert?

4.2 Was sind deine wichtigsten Grundprinzipien/ Leitwerte im Umgang mit dem Naturraum, in dem eure CMA aufgebaut ist?

4.2.1 Welche Übereinkünfte gibt es diesbezüglich in eurer CMA?

4.3 Wie werden Wissen und Fähigkeiten bezüglich des Umgangs mit dem Naturraum und dem Anbau und der Zubereitung von Obst und Gemüse kultiviert und weitergegeben?

Themenblock 5: Rahmenbedingungen, Abläufe, Kooperationen und Herausforderungen

5.1 Was sind die wichtigsten strukturellen Rahmenbedingungen eurer CMA, damit sie funktioniert?

5.2 Wie gestalten sich die finanziellen Rahmenbedingungen?

5.3 Wie gestaltet sich die Zusammenarbeit mit anderen (themenferneren) Institutionen und/oder öffentlichen Einrichtungen?

5.4 Wird bzw. wurde eure CMA von öffentlichen Stellen gefördert?

5.5 Was sind derzeit die größten Herausforderungen in der CMA?

5.5.1 Wie geht ihr mit Herausforderungen um?

6 Sonstiges/ Ausklang

6.1 Was wünschst du dir für die zukünftige Entwicklung eurer CM93A?

6.2 Gibt es noch etwas, das du mir mitteilen möchtest?

ANHANG 2

Fragebogen mit Skalenbewertung

1) Wie sehr beeinflusst die Teilhabe an der CMA dein Ernährungsverhalten positiv? (Etwa, dass du mehr Obst und Gemüse konsumierst, neue Sorten und Rezepte kennlernst, dass du mehr Genuss und Bewusstheit beim Essen empfindest, Lebensmittel mehr wertschätzt, dass du mehr gemeinschaftliche, schöne Mahlzeiterlebnisse hast und Ähnliches; bewerte das bitte auf einer Skala von 0 - 8; 0 = es hat gar keinen Einfluss, 8 = es hat mir im Bezug auf mein Ernährungsverhalten die Augen geöffnet und zu einer enormen Verbesserung geführt)

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8

2) Wie sehr denkst du, dass deine Teilnahme an einer CMA deine körperliche Aktivität positiv beeinflusst? (Bewerte das auf einer Skala von 0 - 8; 0 = gar nicht, ich bewege mich dadurch nicht wirklich mehr als wenn ich nicht daran teilhaben würde; 8 = sehr viel, ein Hauptteil meiner Bewegungsaktivität ist aufgrund der Teilhabe an der CMA)

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8

3) Wie wichtig ist die Teilhabe an der CMA für deine sozialen Kontakte/ dein Sozialleben? (bewerte auf einer Skala von 0-; 0 = die soziale Eingebundenheit im Rahmen der CMA bedeutet nichts für mich, 8 = ohne die CMA würde ich mich sozial einsamer fühlen und mir würden viele Bekanntschaften und Freundschaften fehlen)

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8

4) Wie sehr hat sich deine Beziehung mit der Natur durch die Teilhabe an der CMA positiv verändert? (bewerte auf einer Skala von 0-8; 0 = es hat sich dadurch nichts verändert, 8 = durch die CMA verbringe ich wesentlich mehr Zeit in der Natur und habe ein besseres Bewusstsein für den Umgang damit entwickelt, ohne die CMA hätte würde mir ein wichtiger Naturraum fehlen)

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8

5) Wie groß schätzt du den positiven Einfluss der Teilhabe an der CMA auf deinen Gesundheitszustand/ dein Wohlbefinden ein (sowohl seelisch als auch körperlich)? (Bewertung auf einer Skala von 0-8; 0 = ich merke keinen Erholungseffekt; 8 = die Teilhabe bedeutet sehr viel für mein Wohlbefinden und ich weiß, dass ich durch die damit verbundenen Aktivitäten wesentlich erholter sein werde)

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8

6) Wie sehr würdest du auf einer Skala von 0-8 jemandem die Teilnahme an einer CMA für die Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens empfehlen?

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8

Anhang 3 - Qualitative Auswertung - Auszug

CMA_IP#	AUSWERTUNGS-EINHEIT#	SEITE#, ZEILE#	ORIGINALTEXT	PARAPHRASE/GENERALISIERUNG	HAUPTKATEGORIE	Unterkategorie	Zuordnung zu einer weiteren Kategorie, aber die Erste Zuordnung hat mehr Gewicht	
							HAUPTKATEGORIE	Unterkategorie
CMA_IP1	CMA_1_AE1	S.1, 01-05	EB: Also meine erste Frage wäre eben: Was sind deine Hauptgründe bei der (Name der CMA), bei dieser CMA dabei zu sein? CMA_IP1: Naja, der Beginn war eigentlich, dass mich einfach Pflanzen interessiert haben - inzwischen gibt es viel mehr Gründe - inzwischen ist es für mich einfach wichtig in einer Gruppe gemeinsam zu sein. Ich hab so das Gefühl, ich lerne ganz viel dort. CMA_IP1: Es ist eine Gruppe, die sich um Diversität kümmert, Diversität für Pflanzen, Diversität für andere Lebewesen, die in diesem Garten leben und das finde ich total interessant und spannend.	Interesse für Pflanzen, Lernmöglichkeit, Sinnfindung	1 Gesundheit	1.2 Psychisches Wohlbefinden	4 Ökologische Dimension	4.1 Persönliche Beziehung zum Naturraum der CMA
CMA_IP1	CMA_1_AE2	S.1, 05-07	CMA_IP1: Es ist eine Gruppe, die sich um Diversität kümmert, Diversität für Pflanzen, Diversität für andere Lebewesen, die in diesem Garten leben und das finde ich total interessant und spannend.	Gruppenbewusstsein bzgl. Biodiversität, großes Interesse von CMA_IP2	4 Ökologische Dimension	4.2 Gestaltung des Naturraums und Umgang damit	1 Gesundheit	1.2 Psychisches Wohlbefinden
CMA_IP1	CMA_1_AE3	S.1, 08-15	EB: Mhm, dann eben hast du eh schon erwähnt die Gruppe, dass die wichtig ist, wie würdest du da die Gemeinschaft und Gemeinschaftsgestaltung in eurer CMA beschreiben und was braucht es damit diese gesund ist und bleibt? CMA_IP1: Ich glaube es ist so eine Mischung, es ist gibt relativ - einerseits gibt es schon relativ viele Regeln, das sag ich deshalb, weil es ziemlich schwer ist neue Mitglieder zu finden, weil das momentan nicht gerade ein totaler Trend ist, dass man gemeinsam - dass man gemeinsam plant. Ich glaube, das wesentliche ist, dass wir eine gemeinsame Planung haben.	Relativ großes Regelwerk & gemeinsame Planung CMA, Schwierigkeit neue MGs zu finden	3 Soziale Dimension	3.1 Gemeinschaftsgestaltung	5 Strukturelle Rahmenbedingungen	5.1 Organisatorisches
CMA_IP1	CMA_1_AE4	S.1, 15-16	CMA_IP1: Ich glaube, das Wesentliche ist, dass wir eine gemeinsame Planung haben.	Auch Raum für Freiheiten & Individualismus	3 Soziale Dimension	3.1 Gemeinschaftsgestaltung	nicht zuweisbar	nicht zuweisbar
CMA_IP1	CMA_1_AE5	S.1, 16-17	CMA_IP1: Und es gibt so eine nicht allzu intensive größere Struktur mit Quartalsstreifen, also wo prinzipiellere Themen irgendwie angegangen werden.	Quartalsstreifen der CMA-MGs	5 Strukturelle Rahmenbedingungen	5.1 Organisatorisches	nicht zuweisbar	nicht zuweisbar
CMA_IP1	CMA_1_AE6	S.1, 17-21	CMA_IP1: Und es gibt überraschenderweise - also das ist zum Beispiel etwas, was ziemlich viele Leute fragen, die sich interessieren, ob es viel Streit wegen Ernte gibt - also das gibt es überraschenderweise nicht. Also nicht so, dass es gar keinen Streit gibt, aber wegen Ernte gibt es keinen Streit.	Ernteaufteilung, Streit in der Gruppe	2 Ernährung	2.3 Gemeinschaftliche, ernährungsbezogene Verhaltensweisen & Aktivitäten;	3 Soziale Dimension	3.1 Gemeinschaftsgestaltung
CMA_IP1	CMA_1_AE7	S.1, 22-33	EB: Und was sind so die typischen, regelmäßigen Tätigkeiten, die ihr so gemeinschaftlich verrichtet? Wie würdest du das beschreiben? CMA_IP1: Also das gemeinsame ist einmal das gemeinsame Planen. Es gibt sozusagen verschiedene Gruppen, ja, es gibt zum Beispiel eine Gruppe, die macht gemeinsam die Anbauplanung jedes Jahr, die macht gemeinsam die Samenbestellung jedes Jahr. Es werden, wenn die Arbeiten auf der (Name der CMA) also zu mir sind zum Beispiel, also dass man EB: Also mir ist jetzt auch noch eine Sache eingefallen ... weil du gemeint hast eben, wenn dann im Frühling und Sommer der Garten im blüht, ist es wie eine Oase. Da war mir eben eingefallen	Gemeinsame Planung für den Anbau, Regelmäßigkeit der Arbeitslage	5 Strukturelle Rahmenbedingungen	5.1 Organisatorisches	nicht zuweisbar	nicht zuweisbar
CMA_IP1	CMA_1_AE52	S.10, 07-23	EB: Also mir ist jetzt auch noch eine Sache eingefallen ... weil du gemeint hast eben, wenn dann im Frühling und Sommer der Garten im blüht, ist es wie eine Oase. Da war mir eben eingefallen	CMA als Oase, Faszination mit der Natur	4 Ökologische Dimension	4.1 Persönliche Beziehung zum Naturraum der CMA	1 Gesundheit	1.2 Psychisches Wohlbefinden
CMA_IP1	CMA_1_AE53	S.10, 23-27	CMA_IP1: Und wie wir das Zehn-Jahres-Fest gehabt haben, haben wir eine Fotoausstellung gemacht, auch von Fotos im Garten und da merkt du dann einfach was für eine Vielfalt das ist,	Gemeinsames Fest, kreative Arbeit mit der Natur	3 Soziale Dimension	3.1 Gemeinschaftsgestaltung	4 Ökologische Dimension	4.1 Persönliche Beziehung zum Naturraum der CMA
CMA_IP1	CMA_1_AE54	S.10, 27-30	CMA_IP1: Und es sind schon auch verschiedene Freundschaften, Freundschaftsgruppen entstanden. Also ich glaube es hat auch sozusagen eine soziale Bedeutung für die Menschen, die im	Freundschaften durch CMA	3 Soziale Dimension	3.2 Persönliches Sozialleben	nicht zuweisbar	nicht zuweisbar
CMA_IP1	CMA_1_AE55	S.10, 30-11, 08	CMA_IP1: Und wir haben Corona relativ gut überstanden, weil wir im Garten arbeiten haben dürfen und da hat es, so wie in ganz Österreich, Menschen gegeben, die sich nicht impfen lassen	CMA war während Corona-Pandemie ein wichtiger	3 Soziale Dimension	3.1 Gemeinschaftsgestaltung	1 Gesundheit	nicht zuweisbar
CMA_IP1	CMA_1_AE56	S.11, 08-15	CMA_IP1: Und ein ganz kleiner Teil des Gartens wird von einem syrischen Herrn bearbeitet. Es ist auch lustig, wenn der Besuch hat von seinen Freunden oder Familien - keine Ahnung, ich blicke	Zusammenarbeit mit syrischer Familie, kulturelle Diversität	3 Soziale Dimension	3.1 Gemeinschaftsgestaltung	3 Soziale Dimension	3.3 Vernetzung (themenfern und themennah)
CMA_IP1	CMA_1_AE9	S.2, 06-10	EB: Und, weil du vorher auch schon die neuen Mitglieder erwähnt hast - was sind so die Bedingungen damit man an der CMA teilhaben kann wie offen seid ihr da für Neuzuwachs? CMA_IP1:	Schwierigkeit neue MGs zu finden, Bedingung für Teilhabe ist Interesse	3 Soziale Dimension	3.1 Gemeinschaftsgestaltung	nicht zuweisbar	nicht zuweisbar
CMA_IP1	CMA_1_AE10	S.2, 10-15	CMA_IP1: Und es ist schon so, also, ich weiß jetzt gar nicht wie viel es kostet, aber wir haben sozusagen eine Basisinvestition, wobei es auch die Möglichkeit gibt für Menschen, die weniger Geld haben, dass die das erstens aufteilen auf einige Jahre, oder das überhaupt das reduziert wird. Also ich glaub das sind	Kosten für Mitgliedschaft, Sozialtarif möglich	5 Strukturelle Rahmenbedingungen	5.2 Ökonomische Dimension	nicht zuweisbar	nicht zuweisbar
CMA_IP1	CMA_1_AE11	S.2, 16-22	CMA_IP1:EB: Und, eben das hast du auch vorher schon angesprochen, mich würde noch interessieren, inwiefern die Teilhabe an der CMA wichtig für dein Sozialleben ist, was es für dich bedeutet? CMA_IP1: Für mich ist es wichtig ja, also ich glaube, es war ein bisschen weniger wichtig zu dem Zeitpunkt, als ich noch gearbeitet habe. Damals glaube ich, waren die Pflanzen	Bedeutung für persönliches Sozialleben nun wichtiger	3 Soziale Dimension	3.2 Persönliches Sozialleben	nicht zuweisbar	nicht zuweisbar
CMA_IP1	CMA_1_AE12	S.2, 23-28	EB: Und jetzt würde mich auch interessieren, ob du einen Zusammenhang erkennst zwischen der Teilhabe an der CMA und deinem Wohlbefinden, sowohl psychisch als auch physisch. Und	Mehr Gemüseverzehr	2 Ernährung	2.1 Individuelle ernährungsbezogene Verhaltensweisen	nicht zuweisbar	nicht zuweisbar
CMA_IP1	CMA_1_AE13	S.2, 28-29	CMA_IP1: Im Laufe der Jahre lebe ich gesünder ... sicher durch den Garten.	Insgesamt gesünderes Leben	1 Gesundheit	nicht zuweisbar	nicht zuweisbar	nicht zuweisbar
CMA_IP1	CMA_1_AE14	S.2, 29-33	CMA_IP1: Und ich danke mir, wenn du bei so einem Projekt mitarbeitest dann verändert sich die Bedeutung. Also bei mir ist es schon so, dass ich einfach alle Menschen total bewundere, die in der Landwirtschaft arbeiten. Ich denke mir ... und das ist einerseits irrsinnig wichtig, irrsinnig kompliziert ... also das habe ich vorher gar nicht so wahrgenommen, was das für ein riesiger wesentlich wichtiger Bereich das ist.	Mehr Bewusstsein für Landwirtschaft	2 Ernährung	2.2 Individuelles Ernährungswissen und -bewusstsein	nicht zuweisbar	nicht zuweisbar
CMA_IP1	CMA_1_AE8	S.2, 01-05	CMA_IP1: Und es gibt immer bei diesen Arbeitstagen gemeinsames Mittagessen. Das ist glaube ich, ziemlich wichtig für den Zusammenhalt. Und es gibt dann auch immer wieder so im Herbst dann halt, einerseits Leute, die dann halt arbeiten, aber auch Leute, die dann was ernten, also damit nicht jeder ernten muss, gibt es dann schon sozusagen Körbe voll von irgendwas, was grad zu ernten ist.	Gemeinschaftsförderung des miteinander Essen, Ernteaufteilung, Arbeitsteilung	2 Ernährung	2.3 Gemeinschaftliche, ernährungsbezogene Verhaltensweisen & Aktivitäten; Ernährungsverhältnisse	nicht zuweisbar	nicht zuweisbar
CMA_IP1	CMA_1_AE15	S.3, 01-07	EB: Und, wenn du noch an andere Aspekte von dem deinem Wohlbefinden denkst, wie wie Bewegung grundsätzlicher Lebensstil, fällt dir da noch etwas ein, was sich verändert hat, was	Sinnfindung, Umweltbewusstsein	1 Gesundheit	1.2 Psychisches Wohlbefinden	4 Ökologische Dimension	4.2 Gestaltung des Naturraums und Umgang damit
CMA_IP1	CMA_1_AE16	S.3, 08-20	EB: Du hast es eh vorher angesprochen mit dem Gemüse, ich würde jetzt noch ein bisschen mehr auf die Ernährung eingehen. Eben hat sich deine Ernährung und deine Ernährungsverhalten	Erweiterung der Gemüseauswahl, mehr Wertschätzung von Produkten	2 Ernährung	2.1 Individuelle ernährungsbezogene Verhaltensweisen	2 Ernährung	2.2 Individuelles Ernährungswissen und -bewusstsein

Ernährung

AUSWERT-UNGS-EINHEIT#	SEITE#, ZEILE#	ORIGINALTEXT	PARAPHRASE/GENERALISIERUNG	HAUPTKATEGORIE	Unterkategorie	HAUPTKATEGORIE	Unterkategorie
CMA_6_AE25	S.5, 20-22	CMA_IP6: Und ich hab mich auch viel mit Konservierungstechniken auseinandergesetzt, also ich tu fermentieren, einlegen, trocknen, alles Mögliche.	Verarbeitungspraktiken	2 Ernährung	2.1 Individuelle ernährungsbezogene Verhaltensweisen	2 Ernährung	2.2 Individuelles Ernährungswissen und -bewusstsein
CMA_8_AE23	S.6,6-22	EB: Hat sich dein Lebensstil sozusagen verändert, wenn du das jetzt so betrachtest? CMA_IP8: Ein bisschen schon... ganz ehrlich... ist... zum Beispiel seit ich das dort mache, kaufe ich im Winter keine Tomaten mehr, oder solche Sachen... also das was Saisonalität bedeutet, erstens einmal und auch vom Geschmack her und von der Ernährung her... das ist schon etwas was sich verändert hat durch das Tun dort. Ja, dass ich wirklich mehr darauf achte. Und dann ist es schon so, dass ich Sachen die ich früher nicht gemacht hab und mir auch lange mir gedacht habe: nein, das mache ich nicht, das ist zu viel Hausfrau und so... zum Beispiel Marmelade machen, oder so Sachen und jetzt laugt mir das voll... also... dass ich also die letzten vier Jahre haben wir nur meine Marmelade gegessen, oder so, ja... Also so Sachen würde ich schon sagen, dass ich mehr achte drauf. Und was mir wirklich sehr stark bewusst ist, was ist... braucht man an Input damit eine schöne Frucht da ist nachher... also das ist das Bewusstsein darüber... Obwohl ich von einem Bauernhof gekommen bin, aber wenn man das alles manuell macht... das war bei den Erdäpfel setzen, weil das war mir das erste Mal wirklich so bewusst, weil wenn man mit einer Maschine fährt dann geht es Zackzack, aber wenn man das alles händisch macht und so, dann merkt man wirklich, Puh, wie viel das braucht und manchmal ist fast nix da. Also dieses Bewusstsein ist sicher stark beeinflusst dadurch.	Bewusstsein für saisonalen Konsum, mehr Genuss, Achten auf Lebensmittelverschwendung, Verarbeitungstechniken, besseres Verständnis für Landwirtschaft	2 Ernährung	2.1 Individuelle ernährungsbezogene Verhaltensweisen	2 Ernährung	2.2 Individuelles Ernährungswissen und -bewusstsein
CMA_7_AE30	S.5, 22-S.6, 7	CMA_IP7: Und manchmal ist es einfach so, da kauft man einfach Bio-Gemüse woanders - ich versorge mich nicht nur vom Acker, sondern kaufe auch beim Markt was ein, oder beim Hof, oder sonst wo Bio-Gemüse, wenn gerade nicht so was gelehrt ist am Feld, wie man geglaubt hat. Und man ist halt dann saisonal natürlich - das was gerade da ist - momentan Vogelsalat, habe ich neulich geholt, der wächst jetzt auch. Gestern da habe ich auch wieder Beeren gegessen, Maulbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren - alles zusammen habe ich eingefroren gehabt. Marmeladen habe ich gemacht - viele aus Brombeeren vor allem, Erdbeeren, super Erdbeermarmelade - aus der Sorte Madame Miele Schindler, falls die dir das was sagt? Nein, sagt mir tatsächlich nichts... CMA_IP7: ...das ist sind große Erdbeeren, die aber einen Geschmack haben, wie die kleinen Walderdbeeren. Auch so Feigenmarmelade, Kriechermarmelade auch... jemand anders macht wieder andere Marmeladen, die tauschen wir zusammen dann, d.h. ich hab jetzt auch im Winter diese Früchte oder auch Gemüse in Verwendung. Gemüse habe ich auch fermentiert, aber das hat mir überhaupt nicht geschmeckt hab ich ein Glas aufgemacht... also aus grünen Paradiesen - also nicht reifen Grünen, sondern die unreifen - die haben wir noch verarbeitet dann... also mir sind sie nicht gelungen und manches schmeckt dann einfach nicht... Also auch, wenn ich was koche, manchmal geht es eben daneben, passt nicht zusammen, oder schmeckt nicht... zudem muss man dann auch stehen.	Nicht komplette Selbstversorgung durch Feld, Halbbarmmachungstechniken, Kochexperimente	2 Ernährung	2.1 Individuelle ernährungsbezogene Verhaltensweisen	2 Ernährung	2.3 Gemeinschaftliche, ernährungsbezogene Verhaltensweisen & Aktivitäten; Ernährungsverhältnisse
CMA_1_AE12	S.2, 23-28	CMA_IP1: EB: Und jetzt würde mich auch interessieren, ob du einen Zusammenhang erkennst zwischen der Teilhabe an der CMA und deinem Wohlbefinden, sowohl psychisch als auch physisch. Und wie würdest du diesen Zusammenhang beschreiben? Hat sich da etwas verändert im Laufe der Zeit, wo du dabei bist? CMA_IP1: Also ich, ich glaube ich esse mehr Gemüse, ja eindeutig esse ich mehr Gemüse, also ich lebe gesünder sozusagen seither.	Mehr Gemüseverzehr	2 Ernährung	2.1 Individuelle ernährungsbezogene Verhaltensweisen	nicht zuweisbar	nicht zuweisbar
CMA_2_AE3	S.1, 13-14	CMA_IP2: Und, und, und ich bin wahnsinnig egoistisch, ich will selber etwas Gutes zu essen.	Qualität der eigenen Ernährung	2 Ernährung	2.1 Individuelle ernährungsbezogene Verhaltensweisen	nicht zuweisbar	nicht zuweisbar
CMA_2_AE52	S.6, 25-30 S.7, 05	EB: Und jetzt eben spezifisch: hat sich deine Ernährung, also dein Ernährungsverhalten und dein -bewusstsein durch die Teilnahme an der CMA verändert? CMA_IP2: Naja, ich habe das begonnen quasi mit meiner... mit meinem Ruhezustand und da hab ich nicht so regelmäßig gekocht und - ich lebe allein - aber ich koch ganz regelmäßig jetzt, ja, ich muss jeden Tag einmal warm essen, ich esse auch zweimal warm oder dreimal warm, wenn man mir etwas hinstellt.	Verbessertes Koch- und Ernährungsverhalten durch CMA, aber auch v.a. durch mehr Zeit im Ruhezustand	2 Ernährung	2.1 Individuelle ernährungsbezogene Verhaltensweisen	nicht zuweisbar	nicht zuweisbar
CMA_2_AE56	S.7, 09-15	EB: Hat sich das verändert durch die Teilhabe? CMA_IP2: Ja sicher, sicher, also ich nehme mir ja jetzt viel Zeit zum Essen und zum Kochen, das habe ich mir ja in der Berufstätigkeit nicht genommen... also, also da last man halt... also da rennt man und rennt man rennt man und dann um acht kommt man drauf, da hat jetzt nur mehr das Caféhaus am Eck offen und dann isst man dort einen Toast. Oder ich hab gesagt, ich habe nie so viel hartes Brot gegessen, wie in den letzten Jahren meiner Arbeit, weil ich nie dazu gekommen bin mir frisches zu kaufen.	Verbessertes Koch- und Ernährungsverhalten durch CMA, aber auch v.a. durch mehr Zeit im Ruhezustand	2 Ernährung	2.1 Individuelle ernährungsbezogene Verhaltensweisen	nicht zuweisbar	nicht zuweisbar
CMA_2_AE85	S.11, 30-31	CMA_IP2: (...) also für mich ist es so, ich nehme mir das (Ernte), was ich brauche, und ich nehme mir nicht so viel, was dann hin werden kann...	Selbstversorgung mit Feldprodukten, Vermeidung L.Mt-Verschwendung	2 Ernährung	2.1 Individuelle ernährungsbezogene Verhaltensweisen	nicht zuweisbar	nicht zuweisbar
CMA_3_AE14	S.4, 01-05	CMA_IP9: EB: Hat sich denn an deiner Ernährung, deinem Ernährungsverhalten und -bewusstsein etwas durch die Teilhabe verändert? CMA_IP3: Ja, wahrscheinlich schon, also wir haben das ganze Jahr Mangold, Spinat, also so Grünzeug hätte ich ja früher kaufen müssen und das hab ich halt, also das haben wir jetzt selber am Feld. Ja, wahrscheinlich ich esse mehr selbst Geerntetes.	Selbstversorgung mit Gemüse	2 Ernährung	2.1 Individuelle ernährungsbezogene Verhaltensweisen	nicht zuweisbar	nicht zuweisbar
CMA_3_AE16	S.4, 11-21	CMA_IP3: Und vor allem auch wir sind ja... also wir sind da viele verschiedene Menschen am Feld und jeder hat ein bisschen eine andere Zielsetzungen beim Kochen und ich habe ziemlich viel dazu gelernt, zum Beispiel Gemüse in Salz einlegen, das hab ich vorher nur von Zitronen gekannt, aber es sind ja nicht meine eigenen Zitronen. Und jetzt habe ich es gelernt, wie man es auch mit Radieschen machen kann und anderen Dingen. EB: Also da hat sich auch das Wissen, das Können erweitert... was die Verarbeitung angeht? CMA_IP3: Auf jeden Fall ja, sicher also ich sitze oft selber das und Google nach, oder schau im Internet halt, wie man dieses und jenes machen kann, teils geht es um das Anbauen, teils geht's aber auch um die Verwertung.	Neue Verarbeitungspraktiken	2 Ernährung	2.1 Individuelle ernährungsbezogene Verhaltensweisen	nicht zuweisbar	nicht zuweisbar
CMA_6_AE1	S.1, 1-4	EB: Die erste Frage wäre eben, was sind deine Hauptgründe, um bei der CMA aber dabei zu sein. CMA_IP6: Naja es gibt mehrere Aspekte: ein Grund ist erstens ich will lebendiges, gutes Essen haben (...)	Bedürfnis nach gutem Essen	2 Ernährung	2.1 Individuelle ernährungsbezogene Verhaltensweisen	nicht zuweisbar	nicht zuweisbar
CMA_6_AE24	S.5, 16-20	CMA_IP6: Und natürlich es sind jetzt mal andere Dinge... ich pass mich sehr an das, was da vorhanden ist, und ich... also für mich ist es auch relativ - das ist auch ganz unterschiedlich graduell - also ich investiere relativ viel Zeit in dieses Feld und ernte entsprechend auch ausreichend, sodass ich einen relativ hohen Selbstversorgungsgrad habe. Also ich kauf im Sommer eigentlich praktisch nie Gemüse oder Salat.	Sehr hoher Selbstversorgungsgrad, viel Zeitinvestition in Feld	2 Ernährung	2.1 Individuelle ernährungsbezogene Verhaltensweisen	nicht zuweisbar	nicht zuweisbar
CMA_6_AE26	S.5, 22-26	CMA_IP6: Und eben nachdem ich nicht nur das Kulturgemüse habe, sondern auch die Obstbäume, die Birnen, die jetzt immer mehr ins Tragen kommen... ich hab die Wildpflanzen, ich hab die Wildkräuter, das gibt ein großes Spektrum und das verändert dann schon konkret auch ein bisschen, weil ich dann einfach ein großes Spektrum habe, aus dem ich schöpfen kann.	Breites Spektrum der Feldfrüchte und Kräuter für die eigene Ernährung	2 Ernährung	2.1 Individuelle ernährungsbezogene Verhaltensweisen	nicht zuweisbar	nicht zuweisbar
CMA_6_AE30	S.6, 3-11	EB: Du hast es schon ein bisschen angesprochen: dein Ernährungsbewusstsein, dein Ernährungsverhalten... inwiefern hängt das zusammen mit der Teilhabe an der CMA, wenn du das noch mal zusammenfassen würdest? Du hast es eh schon mal in	Nur durchs Feld Zugang zu so frischem Gemüse in der Stadt	2 Ernährung	2.1 Individuelle ernährungsbezogene Verhaltensweisen	nicht zuweisbar	nicht zuweisbar

Gesundheit							
AUSWERT-UNGS-ZEILE#	SEITE#	ORIGINALTEXT	PARAPHRASE/GENERALISIERUNG	HAUPTKATEGORIE	Unterkategorie	HAUPTKATEGORIE	Unterkategorie
CMA_2_AE49	S.6, 09-18	EB: Und ein weiterer Sprung: also erkennst du einen Zusammenhang mit der Teilhabe an der CMA und deinem Wohlbefinden und wie würdest du diesen Zusammenhang beschreiben und hat sich dann im Laufe des veränderte. CMA_IP2: Physisch... draußen sein, tut mir sicherlich gut. Die negative Seite ist, dass ich hier eh körperlich schon wirklich nicht mehr	Positive Effekte von Draußen sein durch die CMA, Schwierigkeit bei körperlichen	1 Gesundheit	1.1 Physisches Wohlbefinden und Aktivität	1 Gesundheit	1.2 Psychisches Wohlbefinden
CMA_2_AE62	S.8, 22-26	CMA_IP2: Und ich hab's von mir schon gesagt also das Draußen-Sein ist für mich einer der wesentlichsten Gesundheitsaspekte... nicht nur drinnen herumzuknutschen, da fällt mir auch viel ein, um das geht es ja nicht, sondern etwas zu tun und das in einer guten Luft zu tun und das mit einem Ziel, mit einem Sinn zu tun und dadurch das kennenzulernen, was auch für mich gesund ist...	Gesunde Wirkung vom Draußen-Sein, nicht Drinnen sitzen, Sinnstiftung, Ziel	1 Gesundheit	1.1 Physisches Wohlbefinden und Aktivität	1 Gesundheit	1.2 Psychisches Wohlbefinden
CMA_3_AE13	S.3, 19-35	CMA_IP3: EB: Und erkennst du einen Zusammenhang zwischen der Teilhabe an der CMA und deinem Wohlbefinden, sowohl physisch, als auch psychisch und hat sich da etwas verändert im Laufe der Zeit, also im Bewegungsverhalten, Lebensstil, solche Sachen? CMA_IP3: Lebensstil, ich glaube schon ja, also unser Feld ist jetzt nicht so einfach... also es liegt nicht... sagen wir so, es gibt rundherum schon öffentliche Verkehrsmittel, aber von jedem öffentlichen Verkehrsmittel musst du circa eineinhalb Kilometer zum Feld gehen, eineinhalb oder zwei, je nachdem, wo du halt anreist, oder du fährst hin mit dem Fahrrad. Und insofern, ja, also die Male wo ich zum Feld gehe und wieder zurückkomme, ist eine Bewegung die ich noch mehr mache, abgesehen davon, dass ich es gerne mache und, dass ich es mit einer bestimmten Zielsetzung mache. Unser Feld liegt ja mitten in (Ort), beziehungsweise im (Ort), und ist von mehreren Seiten von einem Wald umgeben, das ist auch immer fein. Oder wenn einem danach ist, kann ich auch durch den (Ort) gehen, kommt auch vor. Und letztendlich bin ich drauf gekommen... das hab ich noch nie gemacht... man könnte auch an der (Bahn) Richtung (Ort) gehen, also ich hab sogar einen neuen Weg entdeckt, durch eine Wiener Wildnis. Also ja, ich glaube schon gemeinsam Gärtnern ist eine der besten - wie soll ich sagen - der besten Medizin für ein gutes Leben.	Mehr Aktivität wegen Weg zum Feld, Gesundheitsfördernde Wirkung von gemeinsamem Gärtnern; Sinnstiftung	1 Gesundheit	1.1 Physisches Wohlbefinden und Aktivität	1 Gesundheit	1.2 Psychisches Wohlbefinden
CMA_5_AE27	S.4, 24-28	CMA_IP5: ich habe mich da immer auch ein bisschen so körperlich so abgerackert, aber es ist ein bisschen so... also es hat mir gut getan, es hat mir oft total den Kopf frei gemacht, also so Sachen umstechen, also auch, wenn ich dann schon müde war und zum Schwitzen angefangen hab, aber das war irgendwie eine gute Geschichte, ist eine gute Arbeit...	Mentales Wohlbefinden durch körperliche Aktivität	1 Gesundheit	1.1 Physisches Wohlbefinden und Aktivität	1 Gesundheit	1.2 Psychisches Wohlbefinden
CMA_5_AE49	S.9, 29-35	CMA_IP5: Also ich komme wirklich nach wie vor immer gerne... also es ist ja nicht so... auch wenn ich weiß, ich sollte dieses eine Beet umstechen und ich weiß gar nicht, ob ich das in einem kann, weil das manchmal so schlechte Beete sind, aber ich mach so viel ich kann und es ist schwere Arbeit und ich gehe nach Hause und ich denke mir, super war es.	Schwere körperliche, aber wohlthuende Arbeit	1 Gesundheit	1.1 Physisches Wohlbefinden und Aktivität	1 Gesundheit	1.2 Psychisches Wohlbefinden
CMA_7_AE25	S.4, 26-35	EB: Und erkennst du, weil du auch Erholung angesprochen hast, erkennst du einen Zusammenhang zwischen der Teilhabe an der CMA und deinem Wohlbefinden und deinem Gesundheitszustand sowohl physisch als auch psychisch und wie würdest du das beschreiben? CMA_IP7: Auf jeden Fall, ja, ich hab einen hohen Blutdruck und ich spüre schon, dass mir das gut tut... die körperliche Arbeit, die anfällt da... manchmal ist es sehr anstrengend, auch bei großer Hitze, im Sommer vor allem... muss trotzdem die Arbeit geschehen, wenn ich da so vor mich hin arbeite und das ist oft den ganzen Tag... ohne viel Pause von 9.30 Uhr bis zum Sonnenuntergang... Also ich fühle mich dort schon wohl ich bin meistens Samstag dort den ganzen Tag. Ja es tut mir gut.	Hoher BD, körperliche Arbeit tut gut, Anstrengung, Wohlfühlen am Feld, Arbeitsdruck	1 Gesundheit	1.1 Physisches Wohlbefinden und Aktivität	1 Gesundheit	1.2 Psychisches Wohlbefinden
CMA_8_AE20	S.5, 24-33	EB: ich mache einen kleinen Themensprung und zwar interessiert mich, ob du einen Zusammenhang erkennst zwischen der Teilhabe an der CMA und deiner physischen und psychischen Gesundheit und wie würdest du das beschreiben, hat sich das verändert im Laufe der Zeit, wo du dabei bist? CMA_IP8: Also ich würde sagen vom Wohlbefinden her ist es wichtig... meine psychische Gesundheit... ich weiß es nicht, ja, naja... tue ich mich schwer, zu sagen, weil zum Beispiel das Radfahren - sage ich ja mal so... ich hab früher sehr viel gearbeitet und da war dieses Radfahren oder so für mich psychisch ein wichtiger Ausgleich und vielleicht am Anfang wie ich angefangen hab dort... ich hab vorher gesagt, das war so ein Workout für mich, ja, da stand das vielleicht schon im Vordergrund.	Verbesserung des allg. Wohlbefindens, Gartenarbeit als Workout	1 Gesundheit	1.1 Physisches Wohlbefinden und Aktivität	1 Gesundheit	nicht zuweisbar
CMA_6_AE56	S.13, 16-22	CMA_IP6: (...) und es sind einfach unterschiedliche... unterschiedliche Schwerpunkte und für mich ist jetzt zum Beispiel... für mich persönlich ist es jetzt wirklich dieses Tun, in der Natur sein... das ist jetzt irgendwie für mich persönlich jetzt wichtiger als dieses... sozusagen dieses... na ich kann es nicht mehr so sagen... stimmt nicht streichen, löschen... EB: Aber es ist ein sehr wichtiger Aspekt, das praktische Tun für dich. CMA_IP6: Ja, ja.	Für CMA_IP6 sind praktisches Tun & Gemeinschaft wichtig	1 Gesundheit	1.1 Physisches Wohlbefinden und Aktivität	3 Soziale Dimension	3.2 Persönliches Sozialleben
CMA_7_AE12	S.3, 1-2	CMA_IP7: Wir müssen... wir haben auch Bäume, Sträucher, die muss man schneiden, muss man pflegen.	Aktivitätsintensive Arbeiten in der Natur	1 Gesundheit	1.1 Physisches Wohlbefinden und Aktivität	4 Ökologische Dimension	4.2 Gestaltung des Naturraums und Umgang damit
CMA_7_AE15	S.3, 7-13	CMA_IP7: Was haben wir noch alles... so bauliche Maßnahmen, natürlich, wir dürfen die nicht viel hin bauen, aber wir brauchen einen Werkzeugschrank... also bauliche Maßnahme, das sind dann oft so Rankergerüste für Gurken, Bohnen, oder sowas. Dann muss man noch mal zwischendurch aufräumen alles. Kompostgewinnung ist sehr wichtig. Mulchen, Wiese mähen, wir haben große Flächen, die großen Flächen mähen mit der Sense größtenteils. Da kommen wir auch nicht ganz nach mit der Arbeit. Mit dem hohen Gras mulchen wir dann halt.	Bauliche Aktivitäten, körperlich aktive gärtnerische Tätigkeit	1 Gesundheit	1.1 Physisches Wohlbefinden und Aktivität	4 Ökologische Dimension	4.2 Gestaltung des Naturraums und Umgang damit
CMA_2_AE1	S.1, 01-10	EB: Okay die erste Frage wäre: was sind deine Hauptgründe um bei der (Name der CMA) dabei zu sein? CMA_IP2: Leichte Frage, ich bin jetzt, glaube ich, das zehnte Jahr dabei, und für mich war... also ich bin dazu gekommen bin, wie ich Zeit gehabt habe... also, wie ich in der Pension war - vorher ist es sich nicht ausgegangen - und im Vordergrund gestanden ist... ich bewege mich wahnsinnig gern in der frischen Luft, ich bin mit Erde und Garten aufgewachsen, ich komme vom Weinviertel und lebe jetzt zwar schon mehr als 30 Jahre in Wien, aber... und mir war wichtig natürlich, wenn ich sage ich bewege mich gerne an der frischen Luft, dann kann ich auch spazieren gehen, aber draußen zu sein und produktiv zu sein, ist noch mal etwas anderes.	Aktivität draußen, Zeitstruktur des MGs	1 Gesundheit	1.1 Physisches Wohlbefinden und Aktivität	5 Strukturelle Rahmenbedingungen	5.1 Organisatorisches
CMA_2_AE11	S.15, 03	CMA_IP2: Und aus und es ist halt zum Teil halt auch eine unbequeme Arbeit.	unbequeme Arbeit	1 Gesundheit	1.1 Physisches Wohlbefinden und Aktivität	nicht zuweisbar	nicht zuweisbar
CMA_3_AE24	S.6, 33-37, 03	EB: Nun ein kleiner Sprung thematisch zur ökologischen Ebene: Würde mich interessieren, wie sich deine Beziehung zu Natur im Laufe der Jahre verändert hat? CMA_IP3: Also Beziehung zu Natur... naja also bevor ich regelmäßig aufs Feld gegangen bin, hab ich halt meine Runden am (Ort) gemacht oder an der Alten Donau und jetzt mache ich halt die Runden immer zum Feld.	Aktivität am Feld, aber keine Veränderung zu vorher	1 Gesundheit	1.1 Physisches Wohlbefinden und Aktivität	nicht zuweisbar	nicht zuweisbar