



Presseinformation

Durchatmen mitten in der Stadt

Hamburger Freiluft-Projekte für den renommierten AOK-Förderpreis „Gesunde Nachbarschaften“ nominiert

Hamburg, 5. August 2025 – Vom Heilgarten als Mittel- und Treffpunkt bis zum Singen auf dem Stadtplatz: Zwei Anwohnergemeinschaften zeigen, wie viel Potential im Mikrokosmos einer Großstadt liegt und beweisen: Für einen Entspannungsmoment muss in diesem Sommer niemand weit reisen. Belohnt wird das Engagement jetzt mit der Nominierung zum AOK-Förderpreis „Gesunde Nachbarschaften“ 2025.

Naturverbundenheit mitten in der Stadt? Wie das zusammenpasst zeigen die rund 20 Aktiven von „[Heilende Stadt e.V.](#)“, die seit 2013 zukunftsweisende und gesundheitsfördernde Projekte unter anderem in Parks stärken. Mit dem „[Heilgarten](#)“ haben sie nun auf dem ehemaligen Betriebshof im Volkspark einen besonderen Ort erschaffen, der als nachbarschaftlicher Treffpunkt einen Raum für alle bietet, die sich an der frischen Luft bewegen wollen. Rund 60 Kurs-Angebote gibt es bereits, vom Sommeryoga bis zum achtsamen Waldspaziergang für einen gesunden Ausgleich zu langen Arbeitstagen. Und der Garten mitsamt seinem Angebot wächst weiter: Künftig soll auch gemeinsam gesund und naturnah gekocht werden – mit Wild- und Heilkräutern aus eigenem Anbau.

Zuwachs verzeichnet auch das Projekt „Feierabendsingen“ der „[Zinnschmelze](#)“, dem Kulturzentrum in Hamburg-Barmbek. Auf dem Stadtplatz direkt vor dem denkmalgeschützten, ehemaligen Fabrikgebäude wird von März bis Dezember gemeinschaftlich gesungen. Und zwar konsequent draußen. Und das schon seit über zehn Jahren. Heute kommen an jedem zweiten Mittwoch im Monat über 100 Personen zusammen – sie alle können ein Lied davon singen, wie entschleunigend, entspannend und zeitgleich verbindend diese gemeinsamen Momente sind. Neben den positiven Effekten fürs seelische Wohlbefinden vermittelt das Singen auch eine bewusstere und tiefere Atmung, über die sich nicht nur das Zwerchfell freut. So viel Mehrwert ist mindestens ein Loblied wert.

Mitmachen beim AOK-Förderpreis 2025

Noch bis zum 1. September können sich Nachbarschaften aus Hamburg und dem Rheinland mit Gemeinschaftsprojekten für den AOK-Förderpreis „Gesunde Nachbarschaften“ bewerben. Mit jeweils 1.000 Euro werden zehn Projekte gefördert, die sich für ein gesundes Miteinander im Wohnumfeld einsetzen.

Anmeldungen für den Förderpreis sind möglich unter: <https://aok-foerderpreis.netzwerk-nachbarschaft.net/rh/aok-förderpreis>



Bildmaterial

[Pressefoto Heilgarten Hamburg](#)

© Netzwerk Nachbarschaft / Heilende Stadt e.V.; Foto: Norbert Nähr

BU: Nach Bewegung, Arbeit und Kochen im Freien darf auch mal gefeiert werden: Mitglieder und Besucher des Hamburger Heilgartens beim Gartenfest

Pressekontakt

Netzwerk Nachbarschaft/AMG Hamburg

Nikola Helmreich

Eppendorfer Landstraße 102a

20249 Hamburg

Telefon: 040 480 650 18

E-Mail: nikola.helmreich@netzwerk-nachbarschaft.net