

ENTSPANNUNG

Fit & happy: Gärtnern ist gut für unsere Psyche

Samen säen, Beete umgraben und Unkraut zupfen sind Balsam für die Seele. Das liegt einerseits an der Bewegung an der frischen Luft und andererseits daran, dass Gartenarbeit den Kopf freimacht.

Aktuelle Studien zeigen, dass sich Menschen, die in reich bepflanzten Gebieten leben, an deutlich besserer psychischer und körperlicher Gesundheit erfreuen. Wohnen in der Natur mindert zum Beispiel das Risiko an einer Depression zu erkranken. Wir dürften allerdings noch mehr von einer grünen Umgebung profitieren, wenn wir diese nicht nur passiv genießen, sondern aktiv mitgestalten. Also, holen Sie Ihre Gartenhandschuhe aus dem Keller und garteln Sie los!

Mehr dazu: [Spazieren macht uns fit und stark](#)



Petar Chernaeu / iStock

Pflanzen machen happy

Kontakt mit Pflanzen, Tieren und unberührter Mutter Natur beeinflusst unser Allgemeinbefinden positiv.

- Viele von uns merken das bereits, wenn sie das Wochenende am Land verbringen. Man hat das Gefühl, endlich wieder durchatmen zu können. Die laute, hektische Stadt ist fern, der stressige Job auch.
- Vor allem für jene von uns, die im Alltag mit großem Druck und ständigen Herausforderungen zu kämpfen haben, ist Gärtnern oder gemeinschaftliches Anbauen von Obst und Gemüse eine gesundheitsfördernde Angelegenheit. Das betont Professor Tim Lang vom *Centre for Food Policy* von der City University in London.

Mehr dazu: [Die Kraft der Pflanzenwelt während der Wechseljahre](#)

Auf dem Boden bleiben

Wo wir im Alltagstrott meistens nur metaphorisch auf dem Boden bleiben sollen, trifft dies auf das Gärtnern tatsächlich zu.

- Das Wühlen in der duftenden, dunklen Erde bringt uns buchstäblich back to the roots. Wir konzentrieren uns voll und ganz auf das Hier und Jetzt und arbeiten auf ein nachhaltiges und sinnvolles Ergebnis hin.
- Insbesondere, wenn unsere Gartenarbeit Früchte trägt, die wir ernten können, sorgt dies für ein befriedigendes Finish.
- "Gärtnern kann die Symptome ernster [Krankheiten](#) mildern oder die Entwicklung dieser vorbeugen. Es zeigt Menschen eine Art zu leben, die ihnen zu langfristigem Wohlbefinden verhelfen kann. Und auch, wenn man gesund ist: Es macht einfach Spaß", so Professor Lang.

Mehr dazu: [Salat pimpen mit 7 Zutaten](#)

Gärtnern als Therapie

Ärzte in London verordnen ihren Patienten mittlerweile sogar das Arbeiten im Garten als Behandlung für verschiedenste psychische und körperliche Probleme. Seit 2013 verwandeln Patienten verwilderte Plätze in prächtige Gärten.

Therapiert werden zum Beispiel Menschen mit:

- [Diabetes](#)
- [Arthritis](#)
- [Asthma](#)

Ed Rosen, Direktor der Klinik Brockwell Park Surgery im Süden Londons ist überzeugt von dieser Art der Behandlung: "Unsere Patienten profitieren eindeutig vom Arbeiten in der [Natur](#). Wir beobachten, dass sie länger leben, weil sie langfristig etwas für ihre Gesundheit getan haben." Zudem ver helfe das Gärtnern aus der sozialen Isolation.

Mehr dazu: [Aromatherapie: Welche Öle helfen?](#)

Benefits von Gartenarbeit im Überblick

Das sind die Vorteile vom Gärtnern für jeden von uns:

- **Erde als Antidepressivum:** Eine Studie zeigt, dass die in der Erde lebenden Bakterien einen förderlichen Effekt auf unsere Psyche haben. Die nützlichen Keime tun dem [Immunsystem](#) gut, was wiederum die mentale Gesundheit unterstützt.
- **Wir üben uns in Achtsamkeit:** Gärtnern lässt uns achtsam mit unserer Umwelt umgehen, was sich in einem niedrigeren Stresslevel, einer geringeren Neigung zur Depression, einer gesteigerten

Produktivität sowie reduzierten Schlafproblemen äußert. Wir finden eine Verbindung zur Natur, die uns erdet.

- **Das Gehirn bleibt gesund:** Gärtnern fordert nicht nur den Körper, sondern auch unser Gehirn. Wir lernen Neues, finden Problemlösungen und schärfen unsere Sinneswahrnehmungen. Unser Denkorgan ist während des Gärtnerns höchst aktiv.

Mehr dazu: [Achtsamkeit in der Natur](#)

letztes Update: 06.02.2019 | 15:16

Stichwörter:

entschleunigen

Glück

Natur



Mag. Julia Wild

Redakteurin für [gesundheitsstrends.com](https://www.gesundheitstrends.com) und [netdoktor.at](https://www.netdoktor.at)

