

STRESSABBAU

Gartenarbeiten halten gesund

24. November 2010, 12:19



Studien haben gezeigt, dass bereits 20 Minuten Gartenarbeit die Anzahl von Stresshormonen drastisch senkt.

jedoch keinen eigenen Garten besaßen. Speziell in der Gartensaison im Sommer legten jene mit Garten einen zusätzlichen Tag mit Körperaktivität pro Woche ein, zeigte der Vergleich. Besonders die Gartenbesitzer ab 60 Jahren empfanden sich selbst gesünder, zudem war ihr allgemeines Stressniveau und auch die Zahl der nötigen Arztbesuche messbar niedriger.

"Gartenarbeit gehört zu den Möglichkeiten, wie man den Alltag zu gesundheitsfördernder Bewegung nutzen kann", betont Edith Bierbaumer, Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich. Zwar reiche die Beschäftigung im und mit dem eigenen Garten in der Regel nicht aus, um Kondition aufzubauen oder die Fettverbrennung anzukurbeln. Eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem erziele man jedoch durchaus.

Weniger Stress

Frühere Studien haben gezeigt, dass bereits 20 Minuten Gartenarbeit die Anzahl von Stresshormonen drastisch senkt. "Was der Mensch als besonders wohltuend empfindet, ist auch die intensive Hinwendung zur Natur und die Tätigkeit an der frischen Luft. Zudem stellt die Gartenarbeit eine produktive Tätigkeit dar, bei der man ernten kann und Erfolge sieht", so Bierbaumer.

Europaweit gibt es heute derzeit rund drei Millionen Kleingärten, Tendenz fallend. Die holländische Studienautorin appelliert mit ihren Ergebnissen auch an die Städte zu einem Umdenken.

"Schrebergärten fallen zunehmend Gebäuden und der Infrastrukturentwicklung zum Opfer. Bedenkt man, dass sie ganz entscheidend zur Entwicklung eines aktiven, gesunden Lebensstils beitragen, so sollte man lieber ihren Erhalt und Ausbau fördern", so van den Berg. (pte)

Link zur Originalstudie

Allotment gardening and health: a comparative survey among allotment gardeners and their neighbors without an allotment

Zum Thema

Gartenarbeit als Therapie

Gartenbesitzer führen einen aktiveren Lebensstil und bewegen sich zumindest im Sommer mehr

Wageningen/Wien - Die Pflege eines Kleingartens hält gesund und stärkt das Wohlbefinden. Das zeigen holländische Forscher in der Open-Access-Zeitschrift "Environmental Health". "Wer einen Schrebergarten besitzt, führt allein dadurch meist einen aktiven Lebensstil und ist im Alter gesünder. Wir haben das erstmals empirisch gezeigt", erklärt die Studienleiterin Agnes van den Berg von der Wageningen University.

Mehr Körperaktivität

Die Wissenschaftler untersuchten und befragten dazu 121 Besitzer von Schrebergärten sowie 63 von deren direkten Wohnungsnachbarn, die