

Einige Gründe weshalb Gartenarbeit gesund ist

Gartenarbeit zählt zu einer der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen. Nach Feierabend oder am Wochenende wird gejätet, gegraben und der Rasen gepflegt.

Die Wissenschaft hat bereits seit längerem bestätigt, Gartenarbeit ist gut für die Gesundheit. Die Bewegung und Arbeit im Garten ist Balsam für Körper und Seele. Durch das Pflanzen, Pflegen und Ernten lässt sich Stress abbauen, das Immunsystem gestärkt, Muskeln trainiert und der Schlaf verbessert.



Weshalb ist Gartenarbeit gesund?

- **beugt Rückenschmerzen vor**

Gartenarbeit fördert den Muskelaufbau und ist gleichzeitig ein Training für nahezu alle Muskelgruppen. Durch eine gestärkte Muskulatur kann man [Rückenschmerzen](#) vermeiden. Voraussetzung dafür ist jedoch die richtige Körperhaltung beim Pflanzen, Säen, Jäten und Ernten.

- **ist gut für den Knochenaufbau**

Eine kräftige Muskulatur sorgt für den gesunden Aufbau der Knochen. Tages- bzw. Sonnenlicht fördert die Produktion von Vitamin D. Das stärkt die Knochen.

- **ist gut für das Herz**

Gärtnern ist gut für das Herz-Kreislauf-System. Es führt zu einer gleichmäßigen Herzfrequenz, sorgt für einen ruhigen Puls und senkt den Blutdruck. Zudem fördert die Arbeit im Garten das herzschtützende HDL-Cholesterin.

- **stärkt das Immunsystem**

Durch die Bewegung an der frischen Luft wird die [Immunabwehr](#) angeregt.

- **verbessert die Atmung**

Der Aufenthalt an der frischen Luft führt dazu, dass sich das Atemvolumen um etwa 50 % steigert. Durch das tiefere [Atmen](#) wird der Stoffwechsel angeregt und das Wohlbefinden gesteigert.

- **hebt die Stimmung**

Die Arbeit in der freien Natur fördert die Ausschüttung der Glückshormone. Dadurch hebt sich die Stimmung. Probleme und Sorgen verlieren durch die Beschäftigung mit den Pflanzen an Bedeutung.

- **entschleunigt und baut Stress ab**

Die entspannende und beruhigende Wirkung der Gartenarbeit hilft dabei die Hektik und den [Stress](#) des Arbeitsalltags zu vergessen und loszulassen.

- **beugt [Schlafstörungen](#) vor**

Das bei Tageslicht ausgeschüttete „Glückshormon“ Serotonin regelt im Zusammenspiel mit dem „Schlafhormon“ [Melatonin](#) den Schlaf-Wach-Rhythmus. Durch die Gartenarbeit bei Tageslicht und an der frischen Luft wird der Schlaf-Wach-Rhythmus reguliert. Dies wirkt sich positiv auf den [gesunden und erholsamen Schlaf](#) aus.

- **führt zu einer gesünderen Ernährung**

Pflanzt man neben Blumen auch noch Obst und Gemüse, bringt dies einen weiteren Vorteil. Man profitiert von einer gesünderen [Ernährung](#). Das Obst und Gemüse kommt aus dem eigenen Garten und ist nicht durch Pflanzenschutzmittel belastet. Zudem fällt der weite Transport weg.

Quelle: Einfach. Gesund. Schlafen