

April 2025 – Warum Gartenarbeit (auch auf dem Balkon) gesund macht

Erdkontakt wirkt wie eine natürliche Therapie

Beim Arbeiten mit Erde kommen wir mit Mikroorganismen in Kontakt, die nachweislich das Immunsystem stärken und die Stimmung verbessern. Einige Forscher sprechen von „Antidepressiva im Boden“, da bestimmte Bakterien im Erdreich die Produktion von Serotonin anregen.

Grüne Umgebung entspannt Körper und Geist

Pflanzen und Grünflächen haben eine beruhigende Wirkung auf unser Nervensystem. Allein der Anblick von Grün kann den Cortisolspiegel (Stresshormon) senken. Kein Garten? Kein Problem! Auch ein kleiner Balkon mit Pflanzen oder ein Indoor-Kräutergarten kann diese Effekte bieten.

Gartenarbeit = sanftes Workout

Unkraut jäten, Erde umgraben, Pflanzen gießen – all das sind Bewegungen, die Muskeln stärken, Gelenke mobilisieren und Kalorien verbrennen. Es ist ein sanftes, aber effektives Training, das besonders für Menschen mit sitzenden Berufen ideal ist.

Frisches, selbst angebautes Essen

Wer Kräuter, Gemüse oder Obst selbst zieht, profitiert nicht nur von frischen und nährstoffreichen Lebensmitteln, sondern entwickelt auch eine engere Verbindung zur eigenen Ernährung. Selbst kleine Dinge wie Basilikum, Minze oder Tomaten auf dem Balkon können einen Unterschied machen.

Tipp:

Starte klein! Kräuter wie Rosmarin, Basilikum und Lavendel sind pflegeleicht und bieten viele Vorteile: Lavendel beruhigt, Rosmarin fördert die Konzentration, Basilikum wirkt entzündungshemmend. Wer Platz hat, kann sich an Tomaten oder Paprika probieren – die gedeihen auch im Kübel!

