

# Gesund durch Naturgarten

## Warum brauchen wir Naturgärten?

---

Eine Vielzahl von Studien belegt, dass der regelmäßige und vor allem absichtslose Aufenthalt in der Natur für **Wohlbefinden und Erholung** sorgt. Neben weniger Lärm und Feinstaub sind es vor allem die unterschiedlichen **Geräusche der Natur** wie Vogelgezwitscher, das Summen der Insekten oder das Rauschen der Blätter, das wechselnde Spiel von Licht und Schatten, Gerüche von vermoderndem Laub und duftenden Blüten sowie der Anblick und die Berührung der Pflanzen, welche uns entspannen lassen und für Wohlbefinden sorgen. Wie schön, wenn wir Natur direkt dort erfahren dürfen wo wir leben und wo wir arbeiten.

Quelle: [www.naturgarten.org](http://www.naturgarten.org)



**Nirgends sind wir der Natur im Alltag so nah wie im eigenen Garten. Und natürlich soll hier alles ökologisch sein. Nachhaltiges Gärtnern schont die Ressourcen, fördert die Artenvielfalt und sogar die eigene Gesundheit.**

Wussten Sie, dass die deutschen Gärten etwa 1,9 % der deutschen Landesfläche bedecken? Gut 45 Millionen Bundesbürger beackern ein heimisches Stückchen Grün. Das ist schon was. Leider verwandeln sich die grünen Oasen vielerorts in graue Ödnis: Steinbeete, Schotter-Vorgärten und Gabionen, das sind mit Steinen gefüllte Drahtkörbe als Hecken-Ersatz, gestehen der Natur allenfalls ein paar Büschel dekorative Blätter, Halme oder Stängel zu.

**Dabei geht es auch anders:** ökologisch, bienenfreundlich und nachhaltig.

**Das Beste daran:** Gartenarbeit im echten Grün ist gesund – sie hat positive Effekte auf das körperliche und seelische Wohlbefinden.

## Nachhaltig gärtnern ist gesundheitsförderlich

Der Garten – und das gilt für den naturnahen, ökologischen Garten besonders – ist ein wahrer **Gesundbrunnen**. Beim Jäten, Schneiden, Mähen und Ackern an der frischen Luft kommen alle Muskelgruppen an Armen und Beinen, Rücken und Bauch zum Einsatz. Davon profitieren **Kraft und Beweglichkeit** ebenso wie **Kreislauf und Knochen**. Gartenarbeit, das haben Studien belegt, senkt die Herzfrequenz und nivelliert sogar die Gehirnströme. Sie lässt den **Cholesterinlevel** absinken und fördert die **Konzentrationsfähigkeit**. Und auch für unser psychisches Wohlbefinden ist die Beschäftigung mit Pflanzen ein Segen. Schon nach einer halben Stunde Buddeln im Garten sinken erhöhte Kortisolwerte – die ein Hinweis auf Stress sind – um 22%.



„Aus Studien weiß man, dass eine natürliche Umwelt positive Emotionen stärker ansteigen lässt als eine bebaute Umwelt“, erklärt die Umweltpsychologin Nicole Bauer. Sie fand heraus, dass es sogar einen Zusammenhang zwischen Erholungseffekt und Pflanzenvielfalt gibt. „Je vielfältiger die Vegetation, umso besser erholen wir uns.“ **Also nichts wie raus und nachhaltig losgärtnern!**

Quelle: [www.barmer.de](http://www.barmer.de)

**Kehrig summt e. V.**  
info@kehrig-summt.de  
www.kehrig-summt.de

