

Gärtnern fördert die Gesundheit

Studien zeigen, dass die **ARBEIT IM GRÜNEN ENTSPANNT** und auf vielfältige Weise gegen Stress hilft

Wenn wir zu Spaten und Schubkarre greifen, überkommt es viele immer wieder: das kleine, große Gartenglück. Eine Studie der Universität Tokio bestätigt, dass regelmäßige Gartenarbeit die Stimmung verbessert und die Lebenszufriedenheit erhöht. An diesen Effekten ist das Wohlfühlhormon Serotonin beteiligt, das unter anderem im Kontakt mit Erde und Tageslicht ausgeschüttet wird. Es sorgt für bessere Stimmung und kann negative Gedankenspiralen und übermäßiges Grübeln reduzieren.

Im grünen Refugium erleben wir die Wirkung unseres Tuns zudem unmittelbar. Wenn dank unserer Pflege der erste eigene Salat auf dem Teller landet oder der just aufgehängte Nistkasten von einem Meisenpaar zum Brüten bezogen wird, sind das kleine Erfolgserlebnisse mit großer Wirkung. Das Erleben von Selbstwirksamkeit ist essenziell für unser Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und hilft uns, den Herausforderungen des Lebens gelassener zu begegnen.

Beim Graben, Zupfen und Gießen passiert oft auch etwas, wofür wir sonst Yogakurse oder Massagen buchen: Wir entspannen – und das sogar recht zügig. Ursächlich hierfür ist ein rapide sinkender Spiegel des Stresshormons Cortisol. Eine Studie der Universitäten Westminster und Essex hat gezeigt, dass bereits eine halbe Stunde Gartenarbeit ausreicht, um das Stressniveau merklich zu senken.

Zu dem erholsamen „Grounding-Effekt“, also dem im wahrsten Wortsinne „erdenden“ Gar-



Der Kontakt mit Pflanzen und Erde lenkt vom Alltagsstress ab – und Erfolgserlebnisse erhöhen das Wohlfühlgefühl. Foto: Christin Klose/dpa

tenerlebnis, trägt ein winziges Bakterium bei. Dieses steckt – wo auch sonst – im Erdboden. Während wir darin buddeln, sorgt das Mycobacterium vaccae dafür, dass die Anspannung des Alltags von uns abfällt und sich unsere Stressresistenz erhöht.

Bis ins letzte Detail weiß die Forschung noch nicht, wie das Umweltbakterium auf die Psyche wirkt. Die sogenannte „Old-

Friends-Hypothese“ besagt: Sogenannte „Alte Freunde“, also Mikroorganismen, denen der Mensch früher ständig ausgesetzt war, regulieren das Immunsystem und verhindern überschießende Reaktionen und Erkrankungen, die durch Stress ausgelöst werden. Durch zu viel Hygiene kommen wir jedoch kaum noch mit ihnen in Kontakt. Ein Plädoyer für

schmutzige Hände! Duftende Erde, summende Bienen, Snacks direkt aus dem Beet: Die vielfältigen Eindrücke im Garten sind auch ein wahres Fest für unsere Sinne. Beim Gärtnern können wir sie ganz bewusst erleben – insbesondere dann, wenn wir achtsam gärtnern, also ohne Hast; die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen; und uns immer wieder Pausen gönnen,

um zu verweilen und zu genießen.

Mit allen fünf Sinnen im gegenwärtigen Moment präsent zu sein, entspannt nicht nur, es sorgt auch für beeindruckende Umbaumaßnahmen im Gehirn. Schon nach wenigen Wochen achtsamer Praxis schrumpft das Angstzentrum, die Amygdala. Dafür wachsen jene Areale, die für Gedächtnis,

Meisterbetrieb



über 26 Jahre

Alte Ricklinger Str. 65
30823 Garbsen

Sanitär • Heizung • Solar • Komplettbäder

Hält Ihre Heizung noch stand?

bis zu **20 %** Rabatt auf modernste Heizungsanlagen

Tel. 0 51 37 / 82 22 99 • chora@chora-shk.de

Mitgefühl und Kreativität zu ständig sind. Nicht umsonst kommen einem beim Jäten manchmal schöne Erinnerungen oder die allerbesten Ideen. Diese kognitiven Effekte können sogar vor dem geistigen Abbau im Alter schützen. Eine Langzeitstudie der Universität Edinburgh bestätigt, dass Gartenarbeit bei älteren Menschen mit besseren Gehirnfunktionen einhergeht. Es kann neurodegenerative Prozesse verlangsamen und helfen, das Gehirn länger fit zu halten.

Die vielfältigen Wirkungen auf die mentale Gesundheit sind mittlerweile so gut erforscht, dass die Gartenarbeit immer öfter therapeutisch eingesetzt wird. Diese Therapieform wird von speziell ausgebildeten Fachkräften begleitet und individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt, etwa in der Rehabilitation nach Schlaganfällen, bei Menschen mit einer Demenzerkrankung oder zur Behandlung von Depressionen. Laut einer Studie der Universität Kopenhagen erzielt das therapeutische Gärtnern hier ähnlich gute Erfolge wie eine kognitive Verhaltenstherapie. In Großbritannien gibt es die Gartenarbeit seit einigen Jahren auf Rezept: Beim sogenannten „Green Social Prescribing“ werden naturnahe Gemeinschaftsaktivitäten

wie Wandern, Outdoor-Sport oder eben Gärtnern vom Arzt verordnet, um das Wohlbefinden der Patientinnen und Patienten zu fördern. Sie besitzen keinen Garten? Gesundheitliche Effekte entfalten Pflanzen auch auf dem Balkon oder Fensterbrett. Je öfter Sie allerdings unter freiem Himmel gärtnern, umso besser für das mentale Wohlbefinden. Fangen Sie klein an: Ein großer Garten kann Stress verursachen. Legen Sie lieber mit einer überschaubaren Fläche wie einem (Hoch-)Beet oder einigen Kübeln los, dann feiern Sie schneller Erfolge. Achtsam gärtnern: Erledigen Sie alle Arbeiten ganz in Ruhe und geben Sie sich dabei den vielfältigen Sinneseindrücken hin. So stellt sich bald ein entspannender Effekt ein. Werden Sie kreativ: Gärtnern heißt immer auch, zu experimentieren. Die Natur hat ganz eigene Gesetzmäßigkeiten und kein Gartenjahr gleicht dem anderen. Bleiben Sie offen, lernen Sie die Rhythmen der Jahreszeiten kennen und versuchen Sie, mit Unvorhergesehenem kreativ umzugehen. Das stärkt die Selbstwirksamkeit.

Gemeinsam ackern: All das kann noch mehr Spaß machen, wenn man es mit Gleichgesinnten teilt. So haben Einsamkeit und ihre negativen Gesundheitseffekte keine Chance.

Bärlauch nicht mit Doppelgängern verwechseln

Herbstzeitlose und Blaustern sind giftig – Wichtigstes Unterscheidungsmerkmal ist die Rückseite der Blätter

Sein knoblauchartiger Geruch verrät den Bärlauch oft schon von Weitem. Und auch sein Verwandter, der Wunderlauch mit seinen schmalen Blättern, verströmt diesen etwas scharfen Duft. Beide Kräuter bieten sich im Frühjahr bei uns in freier Natur zum Sammeln an.

Je nach Region wuchert eher die eine oder andere Pflanze. „Bärlauch braucht kalkige Böden“, sagt Martina Merz, Autorin eines Wildkräuter-Kochbuchs. „Dagegen wächst Wunderlauch auch dort, wo kein Kalk ist.“ Allerdings: die leckeren Blätter dürfen nicht mit ihren giftigen Doppelgängern verwechselt werden, die parallel sprießen.

Beim Bärlauch sind das Aronstab, Herbstzeitlose und Maiglöckchen. Die Blätter des Wunderlauchs wiederum ähneln denen des Blausterns.

Wesentlichster Punkt, woran Bärlauch und Wunderlauch zu erkennen sind, ist die Rückseite der Blätter. Beide Pflanzen haben eine scharfe Rückenrippe, „das Blatt sieht aus wie einmal geknickt“, sagt die Wildkräuterexpertin. Das findet sich bei keinem der giftigen Doppelgänger. Dennoch kann es passieren, dass falsche Blätter mit in die Ernte geraten, gerade wenn Sammler zu eifrig zu Werke gehen. Martina Merz rät daher: „Nicht gierig rupfen, sondern immer nur we-

nige oder einzelne Blätter pflücken.“ Die größte Gefahr sei dann, wenn man glaube, nicht mehr genau hinsehen zu müssen. Und die Gefahr besteht weniger im Garten als vielmehr in der freien Natur. Denn dort vermehren sich die Pflanzen ungehindert. „Die Herbstzeitlose wächst auf nährstoffreichen, feuchten und wechselfeuchten Wiesen“, sagt Merz, „und der Bärlauch in halbschattigen Waldbereichen, oft an den Rändern. Wo beides aufeinander trifft, besteht Verwechslungsgefahr.“

Überhaupt vermutet Merz, dass Bärlauch am ehesten mit Herbstzeitlosen verwechselt wird. „Maiglöckchen haben sonnigere Standorte“, sagt sie. Verwechslungsgefahr mit dem Aronstab besteht eher zu Beginn des Austriebs, etwa Anfang März, wenn dessen Blätter noch spitz-oval sind. Dagegen wachsen Herbstzeitlose zeitgleich zum Hauptaustrieb des Bärlauchs.

Beim Wunderlauch heißt der giftige Doppelgänger Blaustern. Die Blätter sind auch für Experten schwer zu unterscheiden. Blaustern bildet in Parks oft große Kolonien.

Die Wildkräuterexpertin rät daher: „Wenn Sie im Park um die Ecke die blauen sternförmigen Blüten schon mal im Frühling gesehen haben, sammeln Sie dort am besten keinen Wun-

derlauch.“ Natürlich kann man essbare Wunder- und Bärlauch-Blätter an ihrem Geruch erkennen. „Aber wenn man inmitten

eines Bärlauchfeldes pflückt, riechen die Hände nach kurzer Zeit ohnehin nach Knoblauch“, sagt Martina Merz.



Blühender Bärlauch: Die beliebte Pflanze hat giftige Doppelgänger. Foto: IMAGO/Volker Preusser

Kinderturnen in Kirchwehren

KIRCHWEHREN. Nach einer kurzen Pause hat das Kinderturnen bei der SG Kirchwehren/Lathwehren wieder begonnen.

Seit März können Kinder im Alter von 0 bis 13 Jahren in drei Gruppen dienstags wieder in die Welt der Bewegung eintauchen.

Das Sportangebot bietet den Kleinen die Möglichkeit, ihre motorischen Fähigkeiten spielerisch zu entwickeln, ihre soziale Kompetenz zu stärken und vor allem Spaß in der Bewegung zu finden.

Die Kurse finden im Dorfgemeinschaftshaus, Küsterstraße 2 C, dienstags von 15 bis 16

Uhr für Ein- bis Vierjährige statt. Der zweite Kurs geht von 16 bis 17 Uhr und richtet sich an die Kinder bis drei Jahren mit ihren Eltern. Für Sechs- bis 13-Jährige läuft der Kurs von 17 bis 18 Uhr.

Anmeldungen und Informationen bei Ulla Decker, Telefon (0163) 4398838.



Hannover in Bewegung.

Die große Umfrage zum Thema Mobilität.
Mit tollen Gewinnen.

[Neuepresse.de/kompass](https://neuepresse.de/kompass)

Teilnehmen und gewinnen:



Wissen, was **Deutschland** und die **Region** bewegt.

Neue Presse 



12395601_002625



KRISTALL THERME SEELZE



15 FÜR 10
15 Tickets kaufen
10 Tickets bezahlen
+ 10 € GASTRONOMIE-GUTSCHEIN**

ODER
7 FÜR 5

OSTER-AKTION*
04.04. – 27.04.25

* Gilt nicht für bereits ermäßigte Tarife. Die Tickets sind drei Jahre gültig.
** Beim Kauf einer 15 für 10 Oster-Aktion erhalten Sie einen 10€ Gastronomie-Gutschein. Der Gutschein ist bis zum 30.06.2025 einlösbar.

Weitere Infos auf unserer Homepage 
www.kristalltherme-seelze.de

Qualität erleben!

3% SPAREN
mit unserer Kundenkarte!



HONDA

Für Ihren Rasen nur das Beste!

izy Benzin-Rasenmäher HRG 466C SK

- Schnittbreite 46 cm
- Radantrieb 1-G
- Fangsack 50 l

statt **849,-** **669,-**



Deterding GmbH
Erlenweg 20 · direkt an der B6
30827 Garbsen-Berenbostel
www.deterding.de

Öffnungszeiten:
Montag-Freitag
8 - 18 Uhr
Samstag 9 - 13 Uhr

8171401_002625