

# Geistig frisch aus dem Garten

Haben Sie einen Garten oder Blumentöpfe auf dem Fenstersims? Ihr Gehirn wird es Ihnen danken. Tägliche Gartenarbeit reduziert das Risiko von neurodegenerativen Krankheiten, das zeigen mittlerweile viele Studien. Frischluft, Sonnenlicht und Farben heben die Stimmung; Probleme und Sorgen treten durch die kreative Beschäftigung in den Hintergrund. Das Gärtnern bietet Gestaltungs- und Handlungsspielraum, den viele im Berufsleben vermissen. Man plant und gestaltet selbstbestimmt ein Stückchen Erde und freut sich, wenn das Gepflanzte aufgeht.

## **Vielseitige Stimulation fürs Gehirn**

Das Gehirn muss sich beim Gärtnern immer wieder mit Neuem beschäftigen, wodurch die Hirnaktivität angeregt wird. Die Hirnaktivität lässt sich noch zusätzlich trainieren. Als Rechtshänder kann man beispielsweise einmal versuchen, mit der linken Hand zu jäten oder zu säen. Die entgegengesetzte Hirnhälfte muss sich so mit einem ungewohnten Bewegungsablauf auseinandersetzen und mobilisiert dementsprechend neue Nervenverbindungen. Eine holländische Studie belegt, dass erhöhte Kortisolwerte – und damit der Stresspegel – schon nach einer halben Stunde Gartenarbeit sinken.

Wie jede körperliche Aktivität ist auch das Gärtnern gut für das Herzkreislauf-System. Ähnlich wie ein mässiges Ausdauertraining regt es die

Blutzirkulation an. Die Herzfrequenz sinkt, der Puls wird ruhiger und der Blutdruck ausgeglichen. Generell trainiert man bei der Gartenarbeit viele verschiedene Muskeln. Ein positiver Nebeneffekt ist dadurch der erhöhte Kalorienverbrauch. Rasenmähen, umgraben oder Bäume schneiden treiben nämlich die Fettverbrennung an. Auch das ist gut für Gedächtnis und Selbstwertgefühl und wirkt stressreduzierend.

## **Auch Beete tun guten Dienst**

Die Erfolge der Gartenarbeit sind sicht- und essbar: volle Tomatenstauden, fruchtige Beeren, bunte Blumenbeete. Und sie sind gesund. Frisch geerntet enthalten Obst, Gemüse und Kräuter am meisten Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. In den Genuss dieses natürlichen Hirntrainings und -futters kommt nicht nur, wer einen Garten besitzt: Kräuter und viele Sorten von Gemüse lassen sich auch in Terrassenkübeln, Balkontöpfen oder in Kästen auf dem Küchenfensterbank ziehen. Für südseitige Fensterbänke und Balkone gut geeignet sind beispielsweise Cherrytomaten, Chili oder Kamille, nordseitig wachsen Mangold oder Salat gut.

Ende Sommer ist ein guter Zeitpunkt, damit anzufangen. Wintergemüse wie Spinat und Salat kann jetzt angebaut werden, ebenso viele Blumen, die zuerst überwintern müssen. Im Frühling wird Ihr Garten dann in neuer Pracht erblühen.



Das Gehirn muss sich beim Gärtnern immer wieder mit Neuem beschäftigen, wodurch die Hirnaktivität angeregt wird.

Foto: Unsplash