

## Gartenarbeit lohnt sich!

Pflanzen sind durch ihre Düfte, Formen und Farben eine echte Wohltat für unsere Sinne. Auch wenn man keinen großen Garten sein Eigen nennen kann, so schenkt uns schon das Gärtnern auf einem Balkon, einer kleinen Terrasse oder der Küchenfensterbank echte Freude und Entspannung. Die fruchtbare Erde umgraben, Samen pflanzen und Blumen, Kräuter oder Gemüse züchten: Das tut trotz möglicher körperlicher Anstrengungen nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut.

Studien haben gezeigt, dass Menschen, die in ländlichen Gegenden leben und Menschen, die regelmäßig in ihrem Garten arbeiten, häufig zufriedener mit ihrem Leben sind. In unserer sonst so lauten und hektischen Zeit führen die beruhigenden Bewegungen bei der Gartenarbeit, die frische Luft und der direkte Kontakt zur Natur zum Abbau von Stress. Blumen pflanzen, Rasen mähen, Beete wässern und Hecke schneiden – Gartenarbeit zählt zu den liebsten Freizeitbeschäftigungen der Deutschen. Wir zeigen, was die Arbeit im Grünen für positive Effekte hat, was jetzt im Mai im Garten zu tun ist und warum besonders Kinder durch die Betreuung eigener Pflanzen viel lernen können. Wir wünschen viel Spaß in der üppigen grünen und blühenden Jahreszeit!



---

## Grünes für die Gesundheit

Das Graben, Einsäen, Pflegen und Ernten im eigenen Garten hat positive Auswirkungen auf die menschliche Psyche und auf die körperliche Gesundheit. Gartenarbeit an der frischen Luft ist eine Wohltat für Körper und Seele, für Erwachsene und Kinder genauso wie für ältere oder kranke Menschen. Ein Garten ist ein Ort zum Wohlfühlen und Entspannen und bietet die Möglichkeit, der eigenen gestalterischen Kreativität Ausdruck zu verleihen. Für Hobbygärtner bedeutet der Einsatz im Grünen vor allem eines: Eine kleine, fast schon meditative Auszeit vom Alltag.

Schon eine halbe Stunde im Garten kann viel bewirken: Bereits leichte Arbeit im Grünen produziert Glückshormone im Gehirn. Das Tageslicht unterstützt den menschlichen Körper, Vitamin D zu bilden, was gut für die Knochen ist. Die Arbeit im Garten wirkt sich außerdem positiv auf das Immunsystem aus, sie baut Stresshormone ab und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Der Blutdruck sinkt bei regelmäßiger leichter Gartenarbeit, und das Herz-Kreislauf-System wird



gestärkt. Die Bewegung an der frischen Luft regt den Kreislauf an, stärkt die Muskeln und festigt den Knochenaufbau. Gartenarbeit ist auch gut für die Figur: Leichte Gartenarbeit verbraucht etwa 120 bis 140 Kalorien pro halbe Stunde. Eine halbe Stunde lang den Boden umgraben verbraucht etwa 130 Kalorien, und eine halbe Stunde Rasenmähen rund 150 Kalorien.

---

## Ein Garten zur Therapie

Psychotherapeuten haben für alte, kranke und besonders für depressive Menschen eine überaus wirkungsvolle Therapie zur Rehabilitation entwickelt. Die sogenannte „Gartentherapie“ wird in den USA schon seit etwa 20 Jahren eingesetzt, und auch hierzulande gibt es inzwischen viele Therapie- und Reha-Zentren, die auf die Heilkräfte durch die Arbeit mit den Pflanzen und in der Natur setzen. Ärzte und Therapeuten erstellen hierbei gemeinsam Gärtnern und Landschaftspflegern individuell zugeschnittene Programme für den jeweiligen Patienten. Ein kleiner Gartenabschnitt wird aktiv vom Patienten gestaltet und gepflegt – ein eigener Bereich, für den er die Verantwortung trägt und in dem er sich auch bewegen muss. Die Pflanzen wachsen und gedeihen, blühen und tragen Früchte: Der Patient kann durch den Erfolg im Garten sein Selbstbewusstsein stärken, seine Gesundheit fördern und neuen Lebenssinn erhalten.

---

## Gartenarbeiten im Mai

Ein kleines Paradies direkt vor der eigenen Haustür bereichert das Leben in der warmen Jahreszeit und ist das Ziel der meisten Freizeitgärtner: Wenn die Gartenarbeit erledigt ist, lassen sich das beruhigende Grün und die bunte Blütenpracht ganz besonders genießen. Die meisten Hobbygärtner sind daher jetzt nicht mehr zu bremsen: Es wird gepflanzt und gesät, gegraben und gegossen. Arbeit im Garten gibt es das ganze Jahr über, und besonders jetzt im Frühsommer ist viel zu tun. Als Startschuss in die neue Gartensaison werden oft die Tage der Eisheiligen gesehen. Denn erst wenn diese am 15. Mai vorbei sind, ist auch die Nachtfrostgefahr vorüber. Nun kann mit der Arbeit an Garten, Balkon und Terrasse richtig begonnen werden.

Die Gartenarbeiten im Mai drehen sich hauptsächlich um Aussaaten und Pflanzungen. Zu Beginn der Wachstumsperiode brauchen alle Pflanzen wieder ausreichende Nährstoffe, zum Beispiel durch Dünger oder durch einfaches Umtopfen mit frischer Blumenerde. Jetzt kann neuer Rasen gesät oder eine Blumenwiese angelegt werden. Die frisch gesäten Grünflächen sollten allerdings ständig feucht gehalten werden, bis ein gleichmäßiger Wuchs zu erkennen ist. Bei den ansteigenden Temperaturen beschleunigen auch die Mikroorganismen im Komposthaufen ihre Arbeit, weshalb ein Umsetzen des Komposts nötig ist, das die gleichmäßige und schnelle Verrottung fördert. Die Balkonkästen werden für den Sommer bepflanzt und die Kübelpflanzen rausgebracht. Blumenknollen, die im Keller überwintert haben, kommen nun wieder ins Beet. Auch die empfindlicheren Pflanzen können ab Mitte Mai ins Freiland. Im Gemüsebeet können nun unter anderem Paprika, Mohrrüben, Brokkoli, Bohnen, Radieschen, Zucchini, Kohl und verschiedene Salate ausgesät werden. Vorgezogene Tomaten, Gurken oder Kürbisse dürfen ab Mitte Mai rausgepflanzt werden. Wärmeliebende Kräuter wie Basilikum, Majoran, Estragon, Kerbel, Dill oder Bohnenkraut können jetzt ebenfalls gesät werden.



Alle Pflanzen müssen regelmäßig gegossen werden, um die Blühkraft der Zierpflanzen und einen guten Ertrag bei den Nutzpflanzen wie Beeren und Gemüse zu erhalten. Abgestorbene Pflanzenteile und vertrocknete Blüten und Blätter sollten regelmäßig entfernt werden. Nach schweren Regenfällen hilft es den Pflanzen, wenn der Boden mit einer Hacke wieder aufgelockert wird. Ein gepflegter Rasen sollte mindestens einmal die Woche gemäht werden. Tipp: Um den ganzen Sommer über kontinuierlich frische Kräuter zu haben, sollte man die entsprechenden Kräuter im Rhythmus von etwa vier Wochen regelmäßig nachsäen.

---

## Kleine Gärtner ganz groß

Die Hege und Pflege eines Gartens ist ein guter und einfacher Weg, auch das Umweltbewusstsein von Kindern zu stärken. In der Erde wühlen, Pflanzen säen und ihnen beim Wachsen zuschauen – das macht Kindern viel Spaß, und sie können viel dabei lernen. Ein kleines und übersichtlich abgestecktes Beet, ein Mini-Gewächshaus oder ein paar Töpfe auf dem Balkon reichen für die ersten Gärtnererfahrungen aus. Für Kinder sind erst einmal alle Arten von Gewächsen interessant, und sie wollen schnell sichtbare Erfolge: Gut geeignet für ein Kinderbeet sind daher alle Pflanzen, die schnell wachsen und Blumen, die nach kurzer Zeit hübsch und bunt blühen. Eltern sollten jedoch immer darauf achten, dass keine giftigen Pflanzen ins Beet der Sprösslinge gelangen. Da die Kinder gern etwas fester zugreifen oder auch mal das Gießen zwischendurch vergessen wird, sollten die Pflanzen relativ robust und unkompliziert in der Pflege sein.

Tolle und ungiftige Pflanzen für Kinder: Kresse und andere Sprossen und Keime wachsen ganz unkompliziert in feuchten Wattebäuschen auf der Fensterbank. Gut geeignet für das Blumenbeet sind Sonnenblumen, Ringelblumen, Tagetes, Löwenmäulchen oder Kapuzinerkresse. Beim Gemüse sind Radieschen, Mohrrüben und Erbsen am beliebtesten, gefolgt von Strauchtomaten und Kirschtomaten. Aber auch Blattsalat und Buschbohnen, Mais und Zucchini sind bei den jungen Gärtnern beliebt. Außerdem gehören auch Kürbisse in den Garten eines Kindes, denn ein Kürbis gibt viel her: Die Samen können getrocknet und gegessen werden, mit Kürbisfleisch kann man leckere Gerichte zubereiten und der schönste Kürbis kann ausgehöhlt im Oktober zu Halloween verwendet werden. Die beliebte Erdbeere ist nicht nur köstlich, sondern vermehrt sich auch recht einfach durch Ableger, die von der Mutterpflanze getrennt und wieder eingepflanzt werden.

---

## Aha-Erlebnisse im Garten

Bei einem Gartenbeet für Kinder geht es nicht um den idealen Ertrag des Gepflanzten, sondern ums Erleben an sich. Es kommt beim Gärtnern mit Kindern darauf an, die richtige Mischung aus kindlicher Eigeninitiative und unterstützender Hilfe von Erwachsenen zu finden. Eltern sollten die kindliche Begeisterung nutzen, aber ihre Kinder nicht mit der Gartenarbeit überfordern, denn sonst verlieren die Kleinen schnell die Lust daran. Die Natur wird für die Kinder begreifbar, denn sie machen bei der Arbeit im Garten ganz besondere Erfahrungen: Wie sich eine Pflanze vom kleinen, unscheinbaren Samen bis zur schönen Blume oder essbarem Gemüse entwickelt. Dass eine Pflanze verdurstet und verdorrt, wenn man sie nicht gießt. Und dass die Natur Zeit braucht und man etwas Geduld haben muss, bis man Ergebnisse sieht. Das Erleben und Erforschen im Garten geht mit einem Aha-Effekt einher: Gemüse kommt nicht aus dem Supermarkt, sondern muss



wochenlang wachsen, bevor man es ernten und essen kann.

Kinder sind beim Essen meistens weniger begeistert von gesundem Gemüse oder Salat. Doch kommen selbst gezogene Kräuter oder eigenhändig gepflanzte und gepflückte Tomaten und Radieschen auf den Tisch, dann schmeckt das vorher noch verschmähte Grünzeug auf einmal doch. Und zwar besonders gut.

Übrigens: Nur keine Scheu vor dem Grün! Wenn Eltern selbst noch keine Erfahrungen im Gärtnern gesammelt haben, empfiehlt sich die gemeinsame Lektüre von Gartenratgebern – es gibt tolle Bücher für Neulinge und Kinder im Bereich Garten.

---

### Extra: Buch-Tipps

Ilga Eger "Ein Jahr im Garten: Die Hände in der Erde und das Herz im Himmel"  
Becker-Joest-Volk 2007, ISBN 3938100214, Broschiert 16,90 Euro

Jane Bull "Gärtnern für Kids: 50 pffiffige Ideen für drinnen und draußen",  
Dorling Kindersley 2003, ISBN 3831004706, Gebunden 8,90 Euro

Ulrike Berger "Die Pflanzen-Werkstatt: Spannende Experimente auf Balkon und Fensterbank",  
Velber 2006, ISBN 3866135084, Gebunden 9,95 Euro

Kim Wilde "Gärtnern mit Kindern",  
Kosmos 2007, ISBN 3440108929, Gebunden 14,95 Euro

Rosa Wolf "Kinder im Garten. Mehr Garten leben",  
BLV 2006, ISBN 383540055X, Broschiert 12,95 Euro

Andreas Niepel/Silke Emmrich "Garten und Therapie. Wege zur Barrierefreiheit",  
Ulmer 2005, ISBN 3800144433, Gebunden 39,90 Euro

