



Grünes Zimmer statt Wartezimmer

Gartenarbeit ist die beste Medizin

Die prächtigen Farben des Herbstes locken jetzt in den Garten oder auf den Balkon, wo es richtig viel zu tun gibt: ernten, Unkraut jäten, umgraben, Laub entfernen, Frühjahrsblüher setzen. Zum Glück! Denn die Zeit im Grünen hält gesund – und ist gerade für Senioren eine prima Chance, um länger fit zu bleiben. Zu diesem Schluss kamen japanische Wissenschaftler, als sie 111 Patienten mit Verdacht auf eine koronare Herzkrankung genauer untersuchten. 82 von ihnen gärtnernten regelmäßig, 29 waren Gartenmuffel. Am Ende hatten die Hobbygärtner weitaus gesündere Herzkranzgefäße als die Nicht-Gärtner. Aber das ist noch nicht alles: An der frischen Luft in der Erde zu wühlen, beruhigt zudem das Nervensystem, reduziert Stress und setzt Glückshormone frei. Britische Forscher stellten sogar fest, dass Gärtnern auch das Nachlassen der geistigen Leistungsfähigkeit verlangsamt. Also: Handschuhe überziehen und nichts wie raus!