

Theos´ Tipp August 2025



Liebe Gartenfreunde,

unbewusst wissen wir, wie gut uns unser Garten tut.

Es ist an der Zeit zu würdigen, wieviel der Garten zu unserer Gesundheit beiträgt.

Da ist zunächst die „Garten-Arbeit“. Der Garten ersetzt ein ganzes Fitnessstudio. Kraft ist erforderlich. Viele Muskeln werden beansprucht und gerade dieser Muskelaufbau ist besonders wertvoll, da anders als in der Mucki Bude nicht nur einzelne Muskelgruppen gefordert werden, sondern in der Kombination aus der Arbeit heraus, ganze Muskelgruppen gefordert sind. Da ist der Spatenstich, das Schieben der Karre oder des Rasenmähers, das Tragen von Gießkannen oder das Laub zusammenkehren. Alles ausgeglichene, fordernde Bewegungen. Gärtner sind gestählt!

Und die Belastung sorgt nicht nur für den Muskelaufbau, sondern auch die wichtige Knochendichte wird gefördert.

Denken wir auch an die Förderung der Beweglichkeit und Dehnung. Unkraut jäten, Saatgut ausbringen, Laub einladen und Obst pflücken. Im Garten geht es auf und nieder.

Frische Luft ist gesund. Das gilt für den Aufenthalt in der Sonne, wenn man es nicht übertreibt. Für das wertvolle Vitamin D wird Sonne benötigt.

Für mich ist der Garten auch für die Psyche wichtig. Als Ausgleich. Ernten und Gedeihen im Garten lässt Glücksgefühle wachsen und nach einem anstrengenden Gartentag schlafe ich gut und fest.

Denkt man dann noch an die wertvollen und gesunden Früchte, die uns der Garten schenkt, dann ist das Paradies perfekt.

Habt Ihr schonmal darüber nachgedacht, dass ein Synonym für Paradies der „**Garten** Eden“ ist. Das hat schon seinen Grund. Und jetzt lassen wir den Apfel hängen 😊

Euer Theo