

Frühling – Fitness, Mode & Kosmetik

Gartenarbeit gegen Stress

Der Garten gilt als wichtiger Fundus, um Stress abzubauen und vorzubeugen. Und zwar in vielerlei Hinsicht. Grundsätzlich gilt, dass Bewegung in der Natur Körper und Geist guttut. Man kommt bei der Gartenarbeit auf andere Gedanken und konzentriert sich auf eine sinnvolle, gewinnbringende Tätigkeit – vorausgesetzt, wir machen dies bewusst und konzentriert.

Gartenarbeit ist eine sehr vielseitige Tätigkeit, denn die verschiedenen Jahreszeiten bringen diverse Notwendigkeiten und Freuden mit sich. Und nicht zuletzt reicht die Arbeit vom frühen Frühling bis in den späten Herbst hinein. Planen, umgraben, pflanzen, pflegen, gießen, ernten – Gartenarbeit macht Spaß und hilft Anspannung abzubauen, egal ob auf dem Balkon, im Schrebergarten oder einem größeren Grundstück. Studien belegen, dass sich Gartenarbeit auf unsere Gesundheit sehr positiv auswirkt. Sie wird sogar als Therapieform eingesetzt.



Mit Achtsamkeit in der Natur arbeiten kann Stress vorbeugen und abbauen.

OUTDOOR-FITNESS TRAINING
Gartenarbeit trainiert den gesamten Körper durch die verschiedensten Arbeiten, sozusagen fungiert der Garten als Freiluft-Fitnesscenter mit Vogelgezwitscher und Blätterrauschen. Damit tun wir auch

unserer Figur Gutes. Da ist das Umhergehen genauso dabei wie Krafttraining.

SELBSTWIRKSAMKEIT MACHT GLÜCKLICH

Dann kommen noch die Erfolgserlebnisse dazu. Wenn wir expe-

rimentieren, wenn etwas gedeiht und wenn wir etwas geschaffen haben, dann tut das unserem Geist und unserer Seele gut. Beim selbstständigen Gestalten eines Fleckchens Erde kommt Freude auf, denn man erntet, was man sät.

GESUNDE KOST AUS DEM EIGENEN REICH

Wenn wir dann noch achtsam und genüsslich verzehren, was der Garten hergibt, dann ist das eine große Befriedigung. Gemüse und Obst aus dem eigenen Garten sind gesund und entlasten unseren Geldbeutel. Wir wissen hier genau, was drin ist, im Gegensatz zu den Einkäufen aus dem Supermarkt.

AUSZEIT IM AUSSENWOHNZIMMER

Außerdem können wir im Garten eine Entspannunginsel einrichten, wo wir den Schmetterlingen zusehen, ein gutes Buch lesen oder einfach die Seele baumeln lassen. Wenn es wärmer wird, können wir unseren Wohnraum sozusagen um den Garten und die Terrasse erweitern. Eine stille Ecke, wo man auch mal seine Ruhe hat und Kraft tanken kann, sollte jeder haben.

GEMEINSAMKEITEN VERBINDEN

Im Garten lässt sich fein grillen, kochen und essen, womit auch der soziale Aspekt nicht zu kurz kommt. Und der Ratscher mit dem Nachbarn, anderen Gartenliebhabern oder der Besuch eines Samentauschmarktes sorgt für soziale Kontakte, woraus vielleicht sogar tolle Freundschaften werden.

GRÜNTUT GUT

Grün – sei es die Farbe oder der Aufenthalt in der Natur – ist ein wirksames Mittel gegen Stress, da es nachweislich den Herzschlag verlangsamt, den Blutdruck senkt und den Cortisolspiegel reduziert. Schon 20 Minuten im Grünen reichen aus, um Stresshormone deutlich abzubauen und die Psyche zu beruhigen.

IDEALER ENTSPANNUNGSORT

Dies alles sind empfohlene Maßnahmen im Umgang mit Stress. Damit wird der Garten zum idealen Entspannungsort. Gärtnern ist auch eine hochwirksame Vorbeugung gegen Burnout. Wer tagtäglich mit Stress, Leistungsdruck und Reizüberflutung konfrontiert ist, erreicht im Garten mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit. Frischluft, Licht, Farben und die Arbeit in der Erde hebt die Stimmung und erdet uns im wahrsten Sinne des Wortes.

Ärzte sagen, dass schon eine knappe halbe Stunde Aufenthalt im Garten wie ein Kurzurlaub wirkt. Die Herzfrequenz sinkt, der Puls wird ruhiger und der Blutdruck ausgeglichen. Das Atemvolumen beim Arbeiten an der frischen Luft erhöht sich. Wer tiefer atmet, fühlt sich automatisch besser, weil alle Regenerationsprozesse im Organis-

mus in Schwung kommen. Durch Sonnenlicht versorgen wir uns außerdem mit reichlich Vitamin D, das maßgeblich für die Regulation des Kalziumhaushalts und der Knochenmineralisation verantwortlich ist.

GEDULD UND AKZEPTANZ

Viele Menschen in Südtirol haben das Glück, vor ihrem Haus einen eigenen Garten zu haben. Wer diesen nicht hat, kann sich jedoch trotzdem entfalten. Ein Minigarten kann auch auf kleinstem Raum entstehen: Balkon, Fensterbank, Schreibtisch ... Hochbeete sind vor allem für Balkone und Terrassen eine gute Lösung. Egal wie groß: Wichtig ist, dass uns hier kein Perfektionismus treibt. Immer soll der Garten Entspannung, Erdung und ein Erfolgserlebnis bieten. Und dazu zwingt uns das langsame Wachstum auch ein bisschen – ganz nach dem Sprichwort „Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht“. Es stammt aus dem Afrikanischen und bedeutet, dass man Dinge nicht durch übermäßigen Druck oder Ungeduld beschleunigen kann. Es ist ein Appell zu Geduld und Akzeptanz, dass Entwicklung ihre Zeit braucht.

Also rein ins Gartenvergnügen, denn es ist ein wunderbares, spannendes Hobby!



Silvia Schroffenegger
Fachberaterin für Stress und Burnout-Prävention, Mental- und Fachtrainerin

Gesundheit im Fokus: Vortrag zu Omega-3 und Vitamin D in der Apotheke Paracelsus

Eine ausgewogene Versorgung mit essenziellen Nährstoffen spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit. Doch gerade Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D kommen in der täglichen Ernährung oft zu kurz. Um über deren Bedeutung, Wirkung und eine sinnvolle Substituierung aufzuklären, lädt die Apotheke Paracelsus am 11. März zu einem informativen Vortrag ein.

Gemeinsam mit der Firma NORSAN, einem Hersteller hochwertiger Omega-3-Produkte, werden aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich erklärt. Im Mittelpunkt stehen die Funktionen von Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D für Herz, Gehirn, Immunsystem und allgemeines Wohlbefinden. Zudem wird erläutert, worauf bei der Auswahl qualitativ hochwertiger Nahrungsergänzungsmittel zu achten ist und für wen eine gezielte Ergänzung sinnvoll sein kann.

Der Vortrag richtet sich an alle Gesundheitsinteressierten, die aktiv etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich individuell zu informieren.

Eine Voranmeldung zum Vortrag ist erwünscht.

Das Apothekenteam freut sich auf Ihr Kommen!

PARACELUS
APOTHEKE | FARMACIA

Gesundheit ist individuell.
Unsere Beratung auch.

Als junges, engagiertes Apothekenteam begleiten wir Sie kompetent rund um Mikronährstoffe, Naturheilkunde und Aromapflege – persönlich, ganzheitlich und mit viel Zeit für Ihre Fragen.

Dr. Pichler Katrin GmbH | M.-Gaismair-Siedlung 13 A | 39049 Sterzing
Tel. +39 377 3130989 | info@paracelsusapotheke.it | www.paracelsusapotheke.it