



Jens Schwamborn: Gartenarbeit ist gut für die Gesundheit

Jens Schwamborn über die Auswirkungen der Gartenarbeit auf das menschliche Wohlbefinden

Gärtnern ist mehr als nur ein Hobby, weiß Jens Schwamborn. Wer regelmäßig zur Schaufel greift und in Erde buddelt, ist nämlich nachweislich gesünder und glücklicher. Warum das so ist, liegt eigentlich auf der Hand: Schließlich gibt es nichts Besseres, als sich an der frischen Luft körperlich zu betätigen. Doch es gibt noch andere positive Auswirkungen, die die Gartenarbeit auf das menschliche Wohlbefinden hat.

Inhalt:

- Muskeltraining ohne Fitnessstudio
- Gartenarbeit stärkt das Herz-Kreislaufsystem
- Eine gesunde Ernährung durch die heimische Ernte
- Gärtnern ist gut für die Seele

MUSKELTRAINING OHNE FITNESSSTUDIO

Jeder, der schon mal einen Nachmittag mit Gartenarbeit verbracht hat weiß, dass Muskelkater am nächsten Morgen keine Seltenheit ist. Wie Jens Schwamborn erklärt, beansprucht man durch das viele Bücken, Heben, Schieben und Graben jede Menge Muskelpartien - und das meist, ohne es zu merken, denn die Bewegungen, die bei der Gartenarbeit ausgeführt werden, sind Jens Schwamborn zufolge die natürlichsten, die es gibt. So wird zum Beispiel auch der Gleichgewichtssinn gestärkt, und das Dehnen und Strecken tragen dazu bei, dass der Körper insgesamt beweglicher und geschmeidiger wird. Wer viel Zeit mit der Gartenarbeit verbringt, verbraucht in diesem Zusammenhang darüber hinaus natürlich auch einiges an Kalorien und kann sich somit die hohen Kosten für eine Fitnessstudiomitgliedschaft locker sparen.

GARTENARBEIT STÄRKT DAS HERZ-KREISLAUFSYSTEM

Die viele Bewegung an der frischen Luft trägt laut Jens Schwamborn in hohem Maß zu einem gesunden Herz-Kreislaufsystem bei. Die verschiedenen Aktivitäten und Bewegungsabläufe bei der Gartenarbeit sind im Grunde mit einem Kardiotraining vergleichbar, dass den Blutkreislauf anregt und das Herz in Schwung bringt. Allerdings rät Jens Schwamborn, die Gartenarbeit vor allem bei großer Hitze langsam anzugehen, um den Körper nicht zu sehr zu belasten und einen Herz-Kreislaufkollaps zu riskieren.

EINE GESUNDE ERNÄHRUNG DURCH DIE HEIMISCHE ERNTE

Viele Menschen nutzen ihren Garten vor allem für den Anbau von Obst und Gemüse, weiß Jens Schwamborn. Dementsprechend ist es nicht verwunderlich, dass die Gartenarbeit auch positive Auswirkungen auf eine Ernährungsumstellung haben kann. Denn selbst ein Gemüsemuffel wird die eigene Ernte zu schätzen wissen, vor allem, weil das selbst angebaute Gemüse in der Regel ohne schädliche Chemikalien auskommt und dementsprechend viel besser schmeckt als im Supermarkt gekauft. Darüber hinaus bieten die verschiedenen Gemüsesorten Jens Schwamborn zufolge eine gute Gelegenheit, um neue und gesunde Rezepte auszuprobieren. Als Selbstversorger steht einem gesunden Lebenswandel also nichts mehr im Weg.

GÄRTNERN IST GUT FÜR DIE SEELE

Gartenarbeit hat nicht nur auf die körperliche Fitness positive Auswirkungen, sondern auch auf die Seele, erklärt Jens Schwamborn. Dieser Effekt ist sogar wissenschaftlich belegt, denn die Farbenpracht und das satte Grün sorgen in Kombination mit frischer Luft und den Geräuschen der Natur für einen Entspannungseffekt, der durch nichts Künstliches vergleichbar ist. Darüber hinaus haben die Bewegungen und der direkte Kontakt mit Erde und Naturmaterialien laut Jens Schwamborn eine meditative Wirkung und sind bestens dafür geeignet, nachhaltiger Stress abzubauen.

Pressekontakt

Jens Schwamborn

Herr Jens Schwamborn
Ottallee 45c
35517 Haar

<https://jens-schwamborn-garten.de/>
info@jens-schwamborn-garten.de

Firmenkontakt

Jens Schwamborn

Herr Jens Schwamborn
Ottallee 45c
35517 Haar

<https://jens-schwamborn-garten.de/>
info@jens-schwamborn-garten.de

Jens Schwamborn ist Gartenexperte und gibt Tipps und Tricks rundum das Thema Gärtnern!

Anlage: Bild

