



Jens Schwamborn: Wie Gartenarbeit die Psyche beeinflusst

Jens Schwamborn erklärt, warum Gartenarbeit beim Stressabbau helfen kann

Ein Garten ist etwas Magisches. An kaum einem anderen Ort wird der Kreislauf der Natur so deutlich spürbar, wie im Grünen. Alles wächst und gedeiht, blüht und verblüht, verändert sich und bleibt beim Alten. Wie Jens Schwamborn erklärt, ist ein Garten und die damit verbundene Arbeit aus genau diesem Grund eine hervorragende Möglichkeit zum Stressabbau und kann sich sogar positiv auf die Psyche von Menschen auswirken, die an Depressionen leiden.

Inhalt:

- Ein Garten hat eine meditative Wirkung
- Frische Luft und Licht für bessere Laune
- Stressabbau durch körperliche Arbeit
- Gartenarbeit eignet sich für Menschen mit Angststörung

EIN GARTEN HAT EINE MEDITATIVE WIRKUNG

Wie Jens Schwamborn erklärt, hat die Natur mit all ihren Geräuschen und Gerüchen eine ausgesprochen beruhigende Wirkung auf den Menschen. Das liegt unter anderem daran, dass Naturbilder mit ihrer Farbgebung, biologisch betrachtet, positive Emotionen auslösen und somit zu einer erheblichen Stressreduzierung beitragen. Darüber hinaus trägt die körperliche Gartenarbeit mit ihren teilweise monotonen Bewegungen dazu bei, dass man alles um sich herum vergisst und somit in eine Art Flow gerät. Wie Jens Schwamborn außerdem erklärt, hat die Anstrengung, die bei der Gartenarbeit unternommen wird, einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislaufsystem.

FRISCHE LUFT UND LICHT FÜR BESSERE LAUNE

Dass frische Luft die Seele reinigt, ist mehr als nur ein Spruch, hebt Jens Schwamborn hervor. Tatsächlich sorgen frischer Sauerstoff und Licht nämlich automatisch für ein gesteigertes Wohlbefinden, da der Körper durch Sonneneinstrahlung die Melatonin-Produktion reduziert und dadurch automatisch produktiver wird. Nicht umsonst ist Vitamin B12, das durch Sonnenlicht erzeugt wird, also ein wichtiger Bestandteil für die körperliche Gesundheit.

STRESSABBAU DURCH KÖRPERLICHE ARBEIT

Wer regelmäßig im Garten arbeitet, baut laut Jens Schwamborn erfahrungsgemäß eine Menge Stress ab. Das liegt zum einen an der körperlichen Arbeit, die vor allem für Menschen, die einen Bürojob haben, einen hervorragenden Ausgleich bietet. Die An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen hat einen positiven Effekt auf den Körper, der sich mit dem Training im Fitnessstudio vergleichen lässt. Darüber hinaus bietet der Garten eine Möglichkeit, die Kreativität fließen zu lassen und einen Lebensraum nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten, was vor allem in Zeiten von Umbrüchen und Krisen eine beruhigende Wirkung haben kann, wie Jens Schwamborn weiß.

GARTENARBEIT EIGNET SICH FÜR MENSCHEN MIT ANGSTSTÖRUNG

Wie Jens Schwamborn erklärt, hat der Umgang mit Pflanzen auf Personen mit psychischen Erkrankungen eine beruhigende Wirkung, da man hier seine Aufmerksamkeit auf die Natur lenken muss und gleichzeitig mit etwas Organischem zusammenarbeitet, das einem wiederum das Einsamkeitsgefühl nehmen kann. Für Menschen mit Angststörungen bietet die Gartenarbeit zudem eine gewisse Sicherheit, da die Verantwortung nicht allzu groß ist, jedoch bei guter Pflege zu einem Erfolgserlebnis führt, durch das das positive Selbstbild gestärkt wird. Darüber hinaus kann eine Beschäftigung, die Körper und Geist gleichermaßen fordert senkt, sogar das Risiko auf eine Depression um fast ein Drittel senken, so Jens Schwamborn.

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

