



## **Holle Böhm: Gartenarbeit ist gut für die Gesundheit**

*Wer etwas für seine Gesundheit tun möchte, sollte laut Holle Böhm öfter mal zu Hacke und Schaufel greifen.*

Für Holle Böhm ist Gartenarbeit der perfekte Ausgleich zu einem stressigen Arbeitstag. Denn kaum etwas erdet so sehr, wie den Tag im Grünen an der frischen Luft zu verbringen, sich ein bisschen die Hände schmutzig zu machen und den Pflanzen beim Wachsen zuzusehen. Das Gartenarbeit gut für Körper und Seele ist, ist aber nicht nur ein subjektiver Eindruck, sondern sogar wissenschaftlich erwiesen.

### **Inhalt:**

- ? Gartenarbeit ist gut für die Psyche
- ? Wer sich selbst versorgt, ernährt sich gesünder
- ? Gartenarbeit ist ein Ganzkörper-Workout
- ? Vitamin D stärkt den Organismus
- ? Ein Spaß für die ganze Familie

### **GARTENARBEIT IST GUT FÜR DIE PSYCHE**

Den Weg zurück zur Natur und den eigenen Wurzeln zu finden, ist für viele Menschen die beste Form der Stressbewältigung, erklärt Holle Böhm. Ärger und Sorgen lassen sich dadurch schnell vergessen und die Gedanken haben die Möglichkeit, endlich mal wieder frei zu fließen. Auch für Menschen mit Depressionen ist Gartenarbeit eine gute Therapie. Denn Gartenarbeit setzt laut Holle Böhm tatsächlich Glückshormone frei. Das ist aber auch kein Wunder: Wer ist schließlich nicht stolz auf sich, wenn er beobachten kann, wie durch die eigene Hand ein buntes Paradies entsteht?

### **WER SICH SELBST VERSORGT, ERNÄHRT SICH GESÜNDER**

Holle Böhm weiß aus eigener Erfahrung: Kein Obst oder Gemüse ist so schmackhaft wie das, das man selbst angebaut hat. Wer die Beete richtig angelegt hat, kann sich über Erträge freuen, die wesentlich vitaminreicher und frischer daherkommen als die gekauften Sorten aus dem Supermarkt. Ein positiver Nebeneffekt, der vor allem heutzutage nicht außer Acht zu lassen ist: Die eigene Ernte spart laut Holle Böhm eine ganze Menge Geld.

### **GARTENARBEIT IST EIN GANZKÖRPER-WORKOUT**

Bücken, Strecken, Säcke voller Erde schleppen - Gartenarbeit kann ganz schön anstrengend sein. Und verbraucht, wie Holle Böhm erklärt, dazu auch noch einiges an Kalorien. Durch die vielen, verschiedenen Bewegungen, werden außerdem immer andere Muskelgruppen bewegt, weshalb die Gartenarbeit ein solides Ganzkörper-Workout darstellt. Wer regelmäßig im Garten zugange ist, kann sich die Kosten für eine Fitnessstudio-Mitgliedschaft also guten Gewissens sparen, so Holle Böhm.

### **VITAMIN D STÄRKT DEN ORGANISMUS**

Nicht nur Pflanzen brauchen regelmäßig Sonnenlicht, sondern auch die Menschen. Denn durch die Sonne wird das sogenannte Vitamin D produziert, das laut Holle Böhm essenziell für die Gesundheit ist. Arbeitet man regelmäßig im Garten, füllt sich der Vitamin-D-Speicher ganz von selbst - ein wahrer Booster für das Immunsystem.

### **EIN SPASS FÜR DIE GANZE FAMILIE**

Das Schöne an der Gartenarbeit ist in den Augen von Holle Böhm, dass sie sich ohne Probleme zum Familienevent umfunktionieren lässt. Wer seine Kinder in die Gartenarbeit miteinbezieht, bringt ihnen schon von klein auf bei, wie wichtig die Natur und der Umweltschutz sind. Außerdem werden die Kinder schon früh an gesunde Ernährung herangeführt - ganz zu schweigen davon, dass das Toben im Garten einfach unheimlich viel Spaß macht.

## **Pressekontakt**

Holle Böhm

Frau Holle Böhm  
Waßmannsdorfer Chaussee 20  
22869 Hamburg

<https://hoelle-boehm.de/>  
[holle-boehm@clickonmedia-mail.de](mailto:holle-boehm@clickonmedia-mail.de)

## **Firmenkontakt**

Holle Böhm

Frau Holle Böhm  
Waßmannsdorfer Chaussee 20  
22869 Hamburg

<https://hoelle-boehm.de/>  
[holle-boehm@clickonmedia-mail.de](mailto:holle-boehm@clickonmedia-mail.de)

Tolle Ideen, Tipps und jede Menge Inspiration rund um das Gärtnern von Holle Böhm.

Anlage: Bild

