

## Frühjahrstipp Gerätesport: Jetzt ein Work-out mit Spaten im Garten starten

(GMH/BVE) Im Frühjahr steigt die Lust an körperlichem Training. Um fit zu werden, braucht es kein Fitnessstudio und noch nicht einmal Lafschuhe – ein Fleckchen Erde und ein Spaten reichen bereits. Unser Frühjahrstipp lautet: Zum Work-out geht es mit dem Spaten in den Garten. So lassen sich jetzt zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen. Wer umgräbt und pflanzt, macht sich und seinen Garten fit für die neue Saison.



Bildnachweis: GMH

**Bildunterschrift:** Mit dem Spaten zum Work-out: Gartenarbeit ist ein gesunder Mix aus Ausdauer- und Krafttraining, sagen Wissenschaftler.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:  
[https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2019/03/GMH\\_2019\\_13\\_14.jpg](https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2019/03/GMH_2019_13_14.jpg)

## **Gut für Körper und Seele**

Schon lange gilt Gartenarbeit als gesund. Es tut gut, mit Pflanzen zu arbeiten, etwas wachsen zu sehen und sich an der frischen Luft zu betätigen. Studien belegen eine Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und der Lebensqualität sowie der psychischen Gesundheit. Einige Quellen legen sogar die Vermutung nahe, dass Gartenarbeit die Risiken senkt, an Demenz zu erkranken oder einen Herzinfarkt zu erleiden. Auch die rein körperlichen Folgen sind inzwischen wissenschaftlich untersucht. Laut einer Studie der Deutschen Sporthochschule in Köln ist Gartenarbeit mit Schaufel oder Spaten ein gesunder Mix aus Ausdauer- und Krafttraining. Dokumentiert wurde das über die elektrische Muskelaktivität, den Puls sowie den Sauerstoff- und Kohlendioxidgehalt im Atem.

## **Schub- und Führungsarm wechseln**

Zur gleichmäßigen Aktivierung der Muskeln sollten beim Schaufeln die Schub- und Führungsarm-Seite regelmäßig gewechselt werden. Auch die Beine kommen beim Zyklus aus Einstecken, Aufheben, Ausleeren und Zurückholen zum Einsatz. Die Muskeln entlang der Wirbelsäule werden ebenso belastet – und so tut man etwas gegen Rückenschmerzen. Gartenarbeit ist auch gut für die Figur, wie ein Vergleich des Energieverbrauchs mit anderen Aktivitäten zeigt: Während Graben und Schippen in moderatem Tempo langsames Gehen toppen, hängt die Arbeit bei intensivem Tempo im Energieverbrauch Volleyball und sehr zügiges Gehen ab und reicht fast ans Schwimmen im Freistil heran.

## **Blühende Beete statt Marathon**

Darüber hinaus mischen die Akteure ihr Ausdauer- und Kraft-Training oft mit anderer Gartentätigkeit. Sie gehen zwischendrin auch mal in die Knie, um etwas aufzusammeln oder zu pflanzen, sie verschieben einen Blumenkübel, gießen und mähen den Rasen. Je vielseitiger der Körper gefordert wird, desto größer ist der Gesundheitseffekt, sagen die Wissenschaftler. Der Vorteil gegenüber beispielsweise Joggen oder dem Fitnessstudio besteht auch darin, dass nicht die körperliche Aktivität die Motivation ist, sondern das befriedigende Ergebnis. Weil dabei ein schöner Garten entsteht, ist die Einstiegshürde sehr gering. Wer sich also selbst

etwas Gutes tun will, sollte nicht für einen Marathon trainieren, sondern sich besser vornehmen, viele blühende Beete anzulegen.

Eine große Auswahl nicht nur an Spaten, sondern auch an dazu passenden Pflanzen, gibt es im nahegelegenen Garten-Fachhandel. Einfach auf [www.ihre-gaertnerei.de](http://www.ihre-gaertnerei.de) die eigene Postleitzahl eingeben, den nahegelegenen örtlichen Betrieb ausfindig machen und den Frühling nach Hause holen!