

## BESSERE STIMMUNG, WENIGER STRESS – kein Wunder, dass Gärtnern viele Menschen glücklich macht. Warum ist das so?

Ob Unkraut jäten, Rasen mähen oder Beete gestalten: Gartenarbeit wirkt sich positiv auf das psychische Wohlbefinden aus. Das zeigt eine aktuelle Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Yougov – allerdings im Auftrag eines Gartengeräteherstellers.

Demnach berichten 63 Prozent der befragten Deutschen, dass sich Gartenarbeit förderlich auf ihre geistige Gesundheit auswirke. Als größter Vorteil wird dabei die Zeit im Freien genannt – 76 Prozent der deutschen Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehen darin den wichtigsten positiven Aspekt. Für 42 Prozent bedeutet Gartenarbeit konkret Stressabbau und bessere Stimmung. 30 Prozent empfinden sie als eine Form der Selbstverwirklichung. Auch im europäischen Vergleich zeigt sich ein klarer Trend: In Großbritannien (73 Prozent), Spanien (70 Prozent), Italien (69 Prozent) und Polen (67 Prozent) werden die positiven Ef-

ekte der Gartenarbeit ähnlich stark wahrgenommen. Besonders häufig werden der Kontakt zur Natur und das Gefühl von Ausgeglichenheit als wichtigste Wirkungen genannt. Die Beschäftigung im Grünen motiviert außerdem viele Menschen zu mehr Bewegung: 41 Prozent der deutschen Befragten geben an, dass Gartenarbeit sie zu einem aktiveren Lebensstil anregt. Insgesamt empfinden 72 Prozent der Deutschen das Gärtnern als wohltuend. Gärtnern ist eine Ganzkörperaktivität, die alle Sinne – tasten, riechen, sehen, hören und schmecken – anregt. Wird der Körper in Bewegung gehalten und werden die Hände beschäftigt, schüttet der Körper Glückshormone wie Dopamin und Serotonin aus.

Die Pflege von Pflanzen bedeutet Verantwortung, sich um etwas Lebendiges zu kümmern, und fördert die Wertschätzung für die Natur und das Leben, erklären Wissenschaftler der Co-

lumbia University: Im Garten und beim Gärtnern schafft man sich einen „sicheren Raum, in dem man abschalten, Stress abbauen und sich beschäftigen kann“. Es sei insgesamt „eine gesunde Auszeit von den Stressfaktoren der Welt“.

Der Stressabbau, der auch von 42 Prozent der Umfrageteilnehmenden genannt wurde, sei tatsächlich einer der größten Vorteile der Gartenarbeit: Es ist erwiesen, dass Gartenarbeit den Spiegel des Stresshormons Cortisol senkt. Gärtnern kann ein Schutzfaktor sein, denn ein chronisch erhöhter Cortisolspiegel trägt zu Übergewicht, Herzkrankungen, Bluthochdruck und einem geschwächten Immunsystem bei. Wer keinen eigenen Garten hat, kann in Gemeinschaftsgärten mitmachen. Da kommt noch ein positiver Effekt dazu: Das Gärtnern zusammen mit anderen macht einer Studie zufolge möglicherweise noch froher und resilienter.



# Happy durch Harken

Gartenarbeit macht gesund und glücklich, so das Ergebnis einer Umfrage. Foto (Archiv): Christin Klose

## Bis an die Wurzeln

Regenwetter bedeutet nicht automatisch, dass Pflanzen die Wassermenge bekommen, die sie wirklich brauchen

Das Buch liegt bereit, die Liege steht auf der Terrasse – und dann das: schwarze Wolken, ein Donnergeröll, Sturm böen fegen durch den Garten. Der Juli hat sich in diesem Jahr als sehr launischer Sommermonat präsentiert. Statt Freibadwetter gab es Regengüsse, Gewitterfronten und teils sinflutartige Schauer. Im Schnitt fielen rund 114 Liter pro Quadratmeter – und damit laut Deutschem Wetterdienst (DWD) fast 50 Prozent mehr als im langjährigen Mittel. In Teilen Bayerns und im Alpenraum wurden sogar über 300 Liter gemessen. Kein Wunder, dass viele Hobbygärtnerinnen und Hobbygärtner denken, dass wenigstens die Gartenpflege in diesem Jahr entspannt ist und die Gießkanne im Schuppen bleiben kann. Doch dieser Eindruck kann täuschen.

Regen ist nicht gleich Regen. Auch wenn die Oberfläche der Pflanzen nass aussieht, kann es sein, dass der Boden in der Tiefe trocken ist. Und genau dort holen sich die Gartenbewohner ihr Wasser.

„Die Menge und die Verteilung geben den Ausschlag“, erklärt Thomas Kleinworth vom Bundesverband der Kleingartenvereine Deutschlands. Pflanzen zögen Wasser in unterschiedlichen Bodenregionen. „Die Wurzeln der Gießpflanzen im Rasen sind der Oberfläche sehr nah, Stauden wurzeln tiefer, Gehölze noch tiefer“, sagt Kleinworth. Die Symptome einer Trockenperiode träten daher bei den Pflanzen im Garten auch zu unterschiedlichen Zeiten auf.

Hobbygärtnerinnen und Hobbygärtner kennen es: Entweder es passiert tagelang gar nichts – oder binnen Minuten schüttet es so heftig, dass das Wasser über den Beetrand läuft. Von einer echten Entlastung für den Gartenboden kann bei solchem



Wer den Boden regelmäßig hackt, kann die Wasserverdunstung reduzieren. Foto (Archiv): Christin Klose / dpa

Wetter kaum die Rede sein. „Regelmäßiger Regen in ausreichender Menge verhindert ein Durchtrocknen des Bodens bis in tiefe Schichten“, erklärt Kleinworth. Das sei heute aber nicht mehr die Realität. Stattdessen folgten auf lange Trockenphasen oft Starkregenereignisse. „Hohe Niederschlagsmengen in kurzer Zeit helfen dem Boden kaum, da das Wasser oberirdisch abläuft und nicht versickern kann“, klärt der Experte auf.

Ein weiteres Problem: Viele unterschätzen, wie schwer sich ausgetrocknete Erde wieder mit Wasser vollsaugt. Das gilt besonders für verkrustete oder verdichtete Böden, etwa in Beeten, unter Sträuchern oder Hecken. „Ist der Boden erst einmal ausgetrocknet, hat er es sehr schwer, Wasser wieder aufzunehmen“, sagt Kleinworth. Das Problem: „Erste Niederschläge nach Trockenheit perlen quasi ab“. In solchen Fällen bedarf es dem Experten zufolge erst einer größeren Menge Wasser, bis überhaupt etwas an der Wurzel ankommt.

Problematisch ist es auch, dass die Verdunstungsrate im Sommer hoch ist: Selbst wenn es regnet, verdunstet viel Wasser wie-

der direkt. Umso entscheidender ist die richtige Bodenpflege. „Daher ist es wichtig, den Boden mit einer Hacke oder einem Kratzer zu lockern“, so Kleinworth. Dies leistet einen zusätzlichen Mehrwert als Verdunstungsschutz, der lockere Boden wirke wie eine Mulchschicht und verhindere so den Aufstieg des Wassers aus dem Boden. „Niederschläge können leichter in den Boden eindringen, win-win“, meint Kleinworth. Wer weiß, worauf zu achten ist, kann Wassermangel frühzeitig erkennen – und gegensteuern, bevor es kritisch wird. Erste Anzeichen zeigen sich relativ schnell. „Dass Pflanzen ihre Blätter hängen lassen, bezeichnet man als Welke-tracht“, erklärt Kleinworth. Dies sei ein Selbstschutz der Pflanze, um die Verdunstungsfläche zu verkleinern, sodass die Sonne nicht mehr so viel Angriffsfläche habe. Hängende Blätter könnten also ein Indiz sein, dass die Pflanze nicht ausreichend Wasser bekommen hat.

„Höchste Eisenbahn“ sei vor allem dann, wenn auch schon die jungen Triebe schlapp herab hängen. „Der Zelldruck lässt aufgrund von Wassermangel nach, die äußeren Bereiche von

Blatt und Trieb werden nicht mehr versorgt, es kommt zum Absterben von Zellen“, sagt Kleinworth. Wenn die Ränder sich dann braun bis schwarz färben, ist die Pflanze stark vom Austrocknen bedroht. „Das muss verhindert werden“, hält der Experte fest. Und zwar durch gezieltes Wässern.

Aber wie funktioniert das genau? „Wer es einrichten kann, sollte in den Morgenstunden wässern. Das Wasser versickert, bevor die Sonne es direkt verdunstet, und die Pflanze hat Vorrat für den Tag“, sagt Kleinworth. Die wichtigste Regel ist dem Experten zufolge aber, lieber selten und dafür ausgiebig und tiefgründig zu gießen. „Täglich ein paar Spritzer über die Blätter sind nicht zielführend.“ Denn: „Das Wasser muss in den Boden zur Wurzel.“

Als einfache Faustregel nennt Kleinworth: „Ein Millimeter Niederschlag ist gleich ein Liter Wasser pro Quadratmeter. Dieser zieht im Durchschnitt einen Zentimeter in den Boden.“ Der Experte empfiehlt, einen Finger in den Boden zu stecken und so zu fühlen, in welchem Zustand der Boden sich befindet. Je tiefer der Boden feucht ist, desto besser sind die Pflanzen also mit Wasser versorgt.

Es lohnt sich auch ein Blick auf den Wasserverbrauch. „Gezielt wässern spart Wasser“, sagt Kleinworth. Die Gießkanne sei daher das Mittel der Wahl – sparsamer könne man dem Experten zufolge nicht gießen. Auch wenn Bewässerungssysteme, die über Zeitschaltungen geregelt seien, sehr beliebt sind, wissen diese nicht, ob es geregnet habe oder nicht. Mit einem prüfenden Griff in die Erde lässt sich dies leicht herausfinden – ganz ohne Technik oder teure Systeme.

## Mysteriöses Saatgut im Briefkasten: Besser wegwerfen

Gefahr aus China: Unbestellte Saatgut-Tütchen landen vermehrt in deutschen Briefkästen. Sie können Krankheiten einschleppen oder heimische Pflanzen verdrängen.

Immer mehr Menschen in Deutschland finden plötzlich kleine Tütchen mit Saatgut in ihrem Briefkasten – ohne jemals etwas bestellt zu haben. Besonders in Hessen häufen sich solche rätselhaften Postsendungen. Woher genau sie kommen, scheint inzwischen klar. Was genau dahintersteckt und warum Experten davor warnen.

### WARUM DAS SAATGUT GEFÄHRLICH SEIN KANN

Die Sendungen stammen überwiegend aus China und bergen nach Einschätzung von Experten erhebliche Risiken für Natur und Landwirtschaft. Fachleute vom Julius Kühn-Institut (JKI) in Braunschweig warnen, dass die unbekanntesten Samen invasive Arten enthalten könnten.

Diese Pflanzen breiten sich oft unkontrolliert aus und verdrängen heimische Arten. Zusätzlich besteht das Risiko, dass Krankheiten oder Schädlinge eingeschleppt werden – mit Folgen für Wälder, Gärten, Parks und die Landwirtschaft.

Das JKI rät deshalb dringend: Nicht aussäen, sondern sofort im Hausmüll entsorgen. Auf keinen Fall sollten die Tütchen auf dem Kompost oder in der Biotonne landen, da sich die Samen von dort aus weiterverbreiten könnten.

### ZEHNTAUSENDE SENDUNGEN AUS DEM VERKEHR GEZOGEN

In Frankfurt tritt das Phänomen deshalb so gehäuft auf, weil sich am Frankfurter Flughafen das DHL-Postzentrum befindet, von dem aus Päckchen aus China nach ganz Deutschland weiter-



Dieses vom Julius Kühn-Institut (JKI) zur Verfügung gestellte Foto zeigt beschlagnahmte Sendungen ohne notwendige Papiere, in denen in vielen Fällen nicht bestelltes Saatgut verschickt wurde. Die Behörden fordern dazu auf, solche Samen zu entsorgen. Foto: Kaminski / dpa

verschickt werden. Andere Bundesländer seien von der „neuen Masche“ kaum betroffen, so die Behörden. In Hessen kontrollierte die Pflanzengesundheitsinspektion allein in den ersten Monaten dieses Jahres rund 65.000 illegale Sendungen. 2020 wurden vom zuständigen Regierungspräsidium Gießen mehr als 126.000 solcher Sendungen gezählt. Die Päckchen sind oft falsch deklariert – etwa als „Ohrschmuck“ oder „Grußkarten“. Fehlen die vorgeschriebenen Pflanzengesundheitszeugnisse, werden die Sendungen zurückgeschickt.

### WAS HINTER DEN SAATGUT-SENDUNGEN STECKEN KÖNNTE

Die genauen Motive sind bislang unklar. Behörden und Experten vermuten jedoch folgendes: ▶ „Brushing Scam“: Mit der Methode sollen Verkaufszahlen künstlich gesteigert und gefälschte Bewertungen erzeugt werden.

▶ Test von Schwachstellen: Möglich sei auch, dass die Sendungen genutzt werden, um die Einfuhrkontrollen an EU-Grenzen zu prüfen.

Laut Experten steht fest: Verbraucherinnen und Verbraucher sollten keinesfalls unbestelltes Saatgut anpflanzen oder weitergeben.

### WARNUNG VOR SAATGUT-KÄUFEN AUS DEM AUSLAND

Nicht nur unbestellte Sendungen bergen Risiken. Auch Saatgut-Bestellungen über das Internet aus Nicht-EU-Ländern gelten als problematisch. Selbst wenn Papiere und Zertifikate beiliegen, sei Vorsicht geboten, betonen die Behörden. Auch das JKI warnt ausdrücklich vor privaten Saatgutkäufen im Ausland, insbesondere aus China.

Hintergrund: In Deutschland und der EU sind zahlreiche invasive Pflanzenarten verboten, weil sie sich unkontrolliert ausbreiten und heimische Arten verdrängen können. Dazu zählen etwa der Götterbaum, die Gewöhnliche Seidenpflanze oder die Wasserhyazinthe. Wer solche Arten dennoch anbaut, muss mit empfindlichen Bußgeldern rechnen – im schlimmsten Fall drohen Strafen von bis zu 50.000 Euro.

### WAS BETROFFENE TUN SOLLTEN

Wer Saatgut im Briefkasten findet, das er nicht bestellt hat, sollte folgende Punkte beachten: ▶ Nicht aussäen – Gefahr durch invasive Arten und Krankheiten. ▶ Im Hausmüll entsorgen – nicht über Kompost oder Biotonne.



Heinz Sielmann Stiftung

## Was bleibt? Mein Erbe. Für unsere Natur.

Erinnern Sie sich noch an das Frühlingslied „Alle Vögel sind schon da“? In Deutschland steht der dort besungene Star auf der Roten Liste der gefährdeten Arten – wie viele weitere heimische Lebewesen, deren Lebensräume schwinden. Es liegt in unserer Hand, ihr Überleben zu sichern und unsere Lebensgrundlage zu erhalten.

Helfen auch Sie mit, den Verlust der Artenvielfalt zu stoppen, bedrohte Tierarten und ihre Rückzugsgebiete zu schützen, um sie auch noch für nachfolgende Generationen erlebbar zu machen. Geben Sie eigene Werte weiter: mit einem Testament zu Gunsten der Arbeit der gemeinnützigen Heinz Sielmann Stiftung.

Wir fördern Natur- und Umweltschutz sowie das Naturerleben – auch für Kinder. Deshalb setzt sich die Stiftung, ganz im Sinne ihres Gründerpaares (dem legendären Tierfilmer Heinz Sielmann und seiner Frau Inge Sielmann), mit viel Leidenschaft und aller Kraft für die Vielfalt der Natur und ihrer Erhaltung ein.

Ein kostenfreier Ratgeber zum Thema Testament und Engagement liegt für Sie bereit. Wir beantworten Ihre Fragen und beraten Sie gerne unter 05527 914 419

