

3. August 2022

„Natur im Garten“ tut gut!

LR Eichinger: Bewegung und Garten passen perfekt zusammen

Wissenschaftliche Studien belegen die positiven Effekte von Gartenarbeit für den Körper – auch auf kleinstem Raum wie Terrasse, Balkon oder Fensterbank. Landesrat Martin Eichinger: „Garteln und Gesundheit gehören in Niederösterreich zusammen. Die Umweltbewegung ‚Natur im Garten‘ und die ‚Tut gut!‘ Gesundheitsvorsorge zeigen kurze Online-Videotipps für noch mehr Lebensqualität in der eigenen grünen Wohlfühloase unter www.naturimgarten.at/fitnesscenter-garten.“

Im Alltag ist garteln daher eine wunderbare Möglichkeit, mit dem ganzen Körper aktiv zu sein und Muskeln vielfältig zu bewegen. Heckenschneiden trainiert die Schultern, die Arme und den oberen Rücken, Überkopfarbeiten die Schulterbeweglichkeit oder Gießen mit zwei Gießkannen die Rumpf- und Armmuskulatur. Gemäß dem Motto „Gesund halten, was uns gesund hält“ sollen die Bewegungen in einem gesunden, grünen Umfeld gemacht werden. Die positive Wirkung von mediterranen Kräutern, torffreier Erde, Blühinseln, richtig gebauten Hochbeeten oder Beerensträuchern ermöglichen einen Wohlfühlfaktor, der mit allen Sinnen erlebbar wird.

Der Garten ist somit ein ideales Bewegungsparadies. Mit einfachen Mitteln wie aufgelegte Gartenschläuche oder umgedreht aufgestellten Töpfe werden Bewegungen wie Balancieren oder ein Parcours für alle Generationen möglich. Gepflanzte Beerensträucher mit Obst- und Beerensorten liefern Vitamine und gesunde Naschereien als Belohnung für erfolgreich absolvierte Übungen.

Einer repräsentativen Umfrage von „Natur im Garten“ zur Folge verwenden knapp 70 Prozent händische Maßnahmen wie Jäten zur Unkrautbekämpfung sehr häufig bzw. häufig und eine Mehrheit ebenso mechanische und händische Maßnahmen beim Pflanzenschutz. Landesrat Martin Eichinger: „Eine Zusammenarbeit der Umweltbewegung ‚Natur im Garten‘ und der ‚Tut gut!‘ Gesundheitsvorsorge war daher ein logischer Schritt, um die positiven Wechselwirkungen für noch mehr Lebensqualität aufzuzeigen.“

Vorgezeigt werden z.B. Liegestütz am Hochbeet mit torffreier Erde, Bewegungsmöglichkeiten für Kinder im Freien mit Beerensträuchern zum Naschen oder Entspannungsübungen neben mediterranen, klimafitten Kräutern. Aufwärmübungen und der richtige Bau eines Hochbeets sowie Muskeltraining in summender und brummender Atmosphäre einer Blühinsel verbinden Gartenarbeit mit praktischen Bewegungstipps. „Was gibt es Schöneres, als nach getaner Gartenarbeit im Grünen zu entspannen und

NLK Presseinformation

Farben und Gerüche zu genießen? Wir zeigen, wie Bewegung und Garten perfekt zusammenpassen“, betont Eichtinger.

Alle Infos unter www.naturimgarten.at/fitnesscenter-garten

Weitere Informationen: Mag. Franz X. Hebenstreit, Pressesprecher „Natur im Garten“, +43 2272/619 60 157, franz.hebenstreit@naturimgarten.at



Landesrat Martin Eichtinger im „Fitnesscenter Garten“ mit den besten Anregungen für gesunde Bewegung im ökologisch gepflegten Garten.

© NLK