

Mo 30.03.15 10:45

## Gartenarbeit hält fit und macht Spaß

Von: OBI

Eine Studie des Statistischen Bundesamtes zeigt, dass die Arbeit im Garten vor allem von Senioren täglich betrieben wird.



Vor allem Senioren verbringen täglich Zeit mit der Gartenarbeit. Jüngere sind dagegen beruflich eingespannter. Bild: tdx/OBI

(tdx) Blumen pflanzen, Rasen mähen, Beete wässern und Hecke schneiden – Gartenarbeit zählt zu den liebsten Freizeitbeschäftigungen der Deutschen. Besonders Senioren halten sich gerne draußen im Grünen auf und verbringen viel Zeit mit der Pflege ihrer Pflanzen. Das ergab eine Studie, die das Statistische Bundesamt veröffentlicht hat. Danach beschäftigt sich jeder fünfte Mensch über 65 Jahren durchschnittlich über eine Stunde pro Tag mit Gartenarbeit. Je jünger die Umfrageteilnehmer sind, umso geringer ist die Zahl derer, die graben, umtopfen und jäten. Denn jüngere Menschen haben meist aus beruflichen Gründen weniger Zeit, im Garten aktiv zu sein. Rund 13 Prozent der 40- bis 64-jährigen verbringen danach ihre Zeit mit Gartenarbeit. Bei den unter 40-jährigen sind es nur noch knapp sieben Prozent.

Dabei dient die Pflege des grünen Kleinods nicht allein der Optik – sie ist auch gut für die Seele. Mit den eigenen Händen Blumenbeete zu gestalten, einen Kräutergarten anzulegen oder Hecken und Sträucher in Form zu schneiden hilft vielen, vom Alltag abzuschalten und neue Kraft zu schöpfen. Und nach getaner Arbeit schmecken die liebevoll gezüchteten Tomaten und Salatköpfe besonders gut.

Die Arbeit im Freien tut aber nicht nur dem Geist, sondern auch dem Körper gut, denn sie stärkt das Herz-Kreislauf-System und wirkt sich positiv auf die Atemwege aus. Rasen mähen, Umgraben, Rupfen und Zupfen ersetzt zudem manches Fitnessgerät. Bei allem Eifer sollten Hobbygärtner aber immer darauf achten, dass die Gartenwerkzeuge funktionieren und gewartet sind.

Weitere Informationen sind unter [www.obide.de](http://www.obide.de) erhältlich.

Fotos



Pressebild  
Download

Pressekontakt

# OBI

OBI Group Holding GmbH  
Corporate Communications  
& PR  
Albert-Einstein-Str. 7-9  
42929 Wermelskirchen  
[www.obide.de](http://www.obide.de)

Ansprechpartner:  
Elena Ottaviano  
T.: +49 (0) 2196 / 76 -2494  
F.: +49 (0) 2196 / 76 -1019  
M.: [elena.ottaviano@obide.de](mailto:elena.ottaviano@obide.de)