

Darum macht Garteln glücklich

Hände in der Erde, Kopf frei: Gartenarbeit wirkt wie ein natürliches Antidepressivum

Glückshormone und Glücksbakterien: Gartenarbeit wirkt wie ein Antidepressivum und reduziert Stress deutlich. © Erhan/IMAGO

Bonn – Viele Hobbygärtner haben es sicher schon geahnt: Gärtnern ist eine erstaunlich wirksame und zudem niedrigschwellige Methode, um das eigene Wohlbefinden zu verbessern. Ob man den Blumenkasten für den Balkon bepflanzt oder im Garten wühlt – danach fühlt man sich besser. Dass das mehr ist als nur anekdotische Evidenz, haben verschiedene wissenschaftliche Studien erwiesen.



Das „Glücksbakterium“ im Boden: Es gibt Hinweise darauf, dass bestimmte Bodenbakterien wie das *Mycobacterium vaccae* das Immunsystem beeinflussen und stimmungsaufhellend wirken können – eine Art natürliches Antidepressivum durch Kontakt mit Erde. Studien deuten darauf hin, dass der Kontakt mit diesen Mikroben die Ausschüttung von Serotonin im Gehirn stimuliert. Serotonin ist auch als „Glückshormon“ bekannt. Wer sich also die Hände beim Gärtnern dreckig macht, kann von dieser Wirkung profitieren.

Glückshormone durch Bewegung und Licht: Gartenarbeit kombiniert in der Regel leichte körperliche Aktivität mit Tageslicht. Durch die Bewegung werden Endorphine freigesetzt, und das Sonnenlicht kurbelt die Produktion von Serotonin an. Erfolgserlebnisse fördern wiederum Dopamin: einen zentralen Neurotransmitter, der als „Botenstoff des Glücks“ Motivation, Belohnung und Motorik reguliert.

Gartenarbeit ist gut für die Psyche: Im Garten oder auf dem Balkon sieht man unmittelbar, was man getan hat: gesät, gepflegt, geerntet. Dieses Prinzip nennt man in der Psychologie Selbstwirksamkeit, nämlich das Gefühl, durch eigenes Handeln etwas bewirken zu können.

Neuen Forschungsergebnissen zufolge könnte die Arbeit mit Pflanzen tatsächlich positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit vieler Menschen haben – selbst wenn sie noch nie zuvor im Garten gearbeitet haben. Charles Guy, früherer Professor am Institut für Umweltgartenbau der Universität Florida, stellte 2022 fest: „Frühere Studien haben gezeigt, dass Gartenarbeit dazu beitragen kann, die psychische Gesundheit von Menschen mit bestehenden Erkrankungen oder Problemen zu verbessern. Unsere Studie zeigt, dass auch gesunde Menschen durch Gartenarbeit ein gesteigertes psychisches Wohlbefinden erfahren können.“

Gartenarbeit reduziert Stress: Eine niederländische Studie von 2011 hat nach dem Zufallsprinzip 30 Kleingärtner nach einer stressigen Aufgabe entweder 30 Minuten Gartenarbeit im Freien oder 30 Minuten Lesen im eigenen Kleingarten zugewiesen. Der Cortisolspiegel im Speichel sowie die subjektiv empfundene Stimmung wurden wiederholt erfasst. Zwar sank der Cortisolwert in der Erholungsphase sowohl bei der Gartenarbeit als auch beim Lesen – in der Gartenarbeitsgruppe fiel dieser Rückgang jedoch deutlich stärker aus.

Die Studie lieferte den ersten experimentellen Beweis, dass Gärtnern akuten Stress abbauen kann. Vielleiter werden allerdings einwenden, dass Lesen sie immer wieder glücklich macht und Stress abbaut, auch ohne im Garten zu arbeiten.

Gartenarbeit kann das Risiko für Demenz senken: Eine Langzeitstudie aus Australien beobachtete über 16 Jahre hinweg mehr als 2800 ältere Menschen und stellte fest, dass tägliches Gärtnern das Demenzrisiko um bis zu 36 Prozent senken kann. Allerdings sollte man zugleich auch nur wenig Alkohol trinken und sich regelmäßig bewegen.

Fun Fact: Allein der Blick ins Grüne lässt Patienten nachweislich schneller gesund werden. Das Konzept der Therapeutischen Gärten wird mittlerweile weltweit in Kliniken eingesetzt, um Heilungsprozesse etwa nach Operationen zu beschleunigen.

Nicht vergessen: Wer im Garten arbeitet, sollte den eigenen Impfpass überprüfen, ob die Tetanus-Impfung eventuell aufgefrischt werden muss. Tetanus-Bakterien befinden sich in der Gartenerde, dem Kompost und im Staub. Selbst kleinste Verletzungen durch Dornen, Rosen oder Gartengeräte können die Sporen übertragen. Ein wirksamer Schutz ist essenziell, da die Krankheit, auch Wundstarrkrampf genannt, tödlich verlaufen kann. Sinnvoll ist darüber hinaus: Sonnenschutz.

Dieser Artikel (ID: 2500935) ist am 07.05.2026 in folgenden Ausgaben erschienen: Mühldorfer Anzeiger (Seite 8), Wasserburger Zeitung (Seite 8), Mangfall-Bote (Seite 8), Chiemgau-Zeitung (Seite 8), Oberbayerisches Volksblatt (Seite 8), Waldkraiburger Nachrichten (Seite 8), Neumarkter Anzeiger (Seite 8).