



meine ernte

GÄRTNERN FÜR KÖRPER UND SEELE

Der unterschätzte Gesundheitsbooster



EIN MEINE ERNTE RATGEBER

INHALTSVERZEICHNIS

Warum Gärtnern gerade jetzt ein Gesundheitsbooster ist.....	1
Gärtnern für die körperliche Gesundheit.....	2
Gärtnern für die Psyche.....	5
Gemeinschaft erleben.....	7
Wie du starten kannst – auch ohne eigenen Garten.....	8
Fazit: Mehr Lebensfreude, Gesundheit und Gemeinschaft.....	10



WARUM GÄRTNERN GERADE JETZT EIN GESUNDHEITSBOOSTER IST

In einer Welt voller Termine, Nachrichten und Unsicherheiten stehen viele von uns oft unter Dauerstrom. Die Preise im Supermarkt klettern höher, die To-Do-Liste wird länger, und echte Pausen sind rar.

Ein Gemüsegarten kann hier mehr sein als nur ein schönes Hobby: Er ist Bewegung an der frischen Luft, psychische Entlastung und ein Stück Unabhängigkeit auf dem Teller. Und gerade in unseren herausfordernden Zeiten kann der Gemüsegarten für dich zum Gesundheitsbooster werden. In diesem Ratgeber zeigen wir dir, wie Gärtnern Körper und Seele stärkt – und wie du auch ohne eigenen Garten starten kannst, zum Beispiel mit einem Gemüsegarten zur Miete.

So hilft dir ein Mietgarten beim Start:

Wenn du dir für einen Gemüsegarten zur Miete nimmst,

- bekommst du einen fertig vorbereiteten, vorbepflanzten Garten,
- hast Werkzeuge und Wasser direkt vor Ort,
- wirst durch Infos und Community begleitet - perfekt, wenn du noch wenig oder auch gar keine Erfahrung hast.

So kannst du die gesundheitlichen Vorteile des Gärtnerns erleben, ohne erst alles selbst planen, anlegen und dich ausstatten zu müssen.



Hier entlang zu deiner eigenen Ernte: www.meine-ernte.de/shop/mietgaerten/

GÄRTNERN FÜR DIE KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

Der Garten als Fitnessstudio und Wohlfühloase: Beim Gärtnern bewegst du dich intensiver, als es auf den ersten Blick scheint. Aktivitäten wie Umgraben, Säen, Pflanzen, Jäten und Gießen fordern deinen gesamten Körper. Studien belegen, dass du dabei je nach Tätigkeit 200 bis 400 Kilokalorien pro Stunde verbrennst – vergleichbar mit einem zügigen Spaziergang oder entspanntem Radfahren (AOK, 2022).

Diese natürlichen Abläufe bauen deine Muskulatur auf, steigern die Beweglichkeit und beugen Verspannungen vor. Regelmäßiges Gärtnern stärkt Rücken und Gelenke, verbessert deine allgemeine Fitness. Die Arbeit mit Erde, Pflanzen und Werkzeugen trainiert verschiedene Muskelgruppen, fördert Kraft, Ausdauer und Koordination. Beim Hacken und Jäten aktivierst du Rücken, Beine und Arme. Das Tragen von Gießkannen oder das Anlegen von Beeten baut Körperspannung auf.

Im Unterschied zu vielen anderen Sportarten bist du beim Gärtnern ständig in Bewegung – oft ganz nebenbei und bei jedem Wetter. Die frische Luft und das Tageslicht unterstützen deinen Körper dabei, Vitamin D zu bilden und können dein Immunsystem stärken sowie deine Stimmung heben.



So nutzt du deinen Garten als Training – ohne Sportstudio

Dein Garten ist ein kostenloses Fitnessstudio. Und so wird deine Gartenzeit zu einem sanften Ganzkörpertraining:



Warm werden statt gleich loslegen: Starte mit 2–3 Minuten: Kreise die Arme, lockere die Schultern, mache ein paar Schritte durchs Beet. So bereitest du Muskeln und Gelenke vor und vermeidest Verspannungen.



Haltung bewusst wechseln: Jäte Unkraut im Ausfallschritt: Ein Bein vorne, eines hinten – wie eine leichte Kniebeuge. Setze Pflanzen im Hocken: Halte den Rücken gerade, stehe aus den Beinen auf. Wechsle öfter die Position, statt lange in einer zu verharren.



Lasten clever nutzen: Trage lieber zwei leichtere Kannen als eine schwere. Beim Anheben: Halte das Gewicht nah am Körper und komme aus den Beinen hoch, nicht aus dem Rücken.



Natürliche „Cardio-Einheiten“ einbauen: Plane deine Arbeiten so, dass du immer wieder aufstehst, ein paar Schritte machst und die Position änderst. Atme beim Gehen bewusst tiefer – das trainiert Herz und Kreislauf nebenbei.



Kleine Ziele statt Hochleistungssport: Zum Beispiel: „Heute 15 Minuten jäten“ oder „ein Beet lockern“. Regelmäßigkeit zählt mehr als Intensität – dein Körper profitiert schon von kurzen Einheiten.



So stärkst du Muskeln, Herz-Kreislauf-System und Beweglichkeit – ganz ohne Geräte oder Spiegelwand. Dein Garten wird zum Ort für Gesundheit und Selbstversorgung zugleich.

Schon ein kurzer Aufenthalt im Grünen wirkt spürbar. Untersuchungen zeigen, dass 30 Minuten Gartenarbeit das Stresshormon Cortisol senkt und innere Ruhe fördert (University of Westminster & Essex, 2018).

Der Schlüssel liegt in der Mischung aus Bewegung, frischer Luft, sinnvoller Beschäftigung und Naturerfahrung. Im Garten tust du nicht nur etwas, sondern siehst, wie kleine Handlungen große Veränderungen bewirken. Jede Stunde draußen lädt dich ein, den Alltag abzuschütteln und frische Energie zu tanken.

Zusätzlich weckt Gärtnern dein Bewusstsein für gesunde Ernährung. Du achtest mehr auf Frische und Qualität, wenn du dein eigenes Obst und Gemüse anbaust. Die Freude an der ersten Tomate oder frischem Salat weckt Appetit auf Gesundes und macht dich stolz. Viele berichten, dass sie durch die eigene Ernte häufiger frisch kochen und die Vielfalt saisonaler Lebensmittel bewusster wahrnehmen. Besonders Familien erleben, wie Kinder durch das Mithelfen im Beet mehr Lust auf Gemüse bekommen und sich für die Natur begeistern. Die Wertschätzung für selbst erzeugte Lebensmittel wächst mit jedem Tag im Garten.

Kalorienverbrauch gängiger Gartenarbeiten (pro Stunde):

Tätigkeit	Kalorienverbrauch
Umgraben	350–400 kcal
Jäten	200–250 kcal
Pflanzen/Setzen	220–250 kcal
Gießen	120–150 kcal

Tab. 1: AOK, 2022

Nicht zu unterschätzen ist auch die Wirkung des Sonnenlichts. Viele Menschen verbringen den Großteil des Tages drinnen und leiden unter einem Mangel an Tageslicht, besonders im Winter. Gartenarbeit holt dich ins Freie, wo dein Körper Licht tankt und Vitamin D produziert. Das kann Knochen gesund erhalten und zu einer Stärkung des Immunsystem beitragen.

Wenn du diese Effekte 2026 selbst erleben möchtest: [Hier](#) kannst du dir einen vorbereiteten Gemüsegarten sichern

GÄRTNERN FÜR DIE PSYCHE

Ruhe im Kopf, besserer Schlaf, weniger Stress: Gärtnern wirkt sich nicht nur positiv auf deinen Körper aus – es ist auch Balsam für die Seele. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass der Aufenthalt in der Natur und die aktive Beschäftigung mit Pflanzen das psychische Wohlbefinden stärken können. Viele Menschen berichten, dass die Kombination aus Bewegung im Freien, Kontakt zur Erde und sinnvoller Tätigkeit ihr Wohlbefinden steigert und sie sich ausgeglichener und zufriedener fühlen. Nach aktuellem Forschungsstand kommt es zur Ausschüttung von Serotonin und Dopamin (Vuong, Q.-H. et al., 2025).

Im Rhythmus der Jahreszeiten lernst du Achtsamkeit und lebst im Hier und Jetzt. Das Wachsen einer Pflanze aus einem Samenkorn lehrt Geduld und kann dein Selbstwertgefühl durch kleine Erfolge stärken.

Eine große Meta-Analyse (2024) fand heraus: Menschen, die regelmäßig gärtnern, berichten signifikant häufiger von hohem Wohlbefinden und deutlich seltener von Erschöpfung oder niedergedrückter Stimmung. Positive Effekte zeigen sich auch bei Schlafqualität und Stressempfinden (Panțiru, I. et al., 2024).

Tagsüber bewegst du dich mehr, atmest viel frische Luft und gehst mit dem Gefühl schlafen, etwas Bedeutsames erreicht zu haben – das kann deinen Schlaf nachweislich verbessern. Der Wechsel zwischen Aktivität und Erholung, das bewusste Naturerleben und der Verzicht auf digitale Reize unterstützen den gesunden Rhythmus bei vielen Gärtnern.

Viele Gärtnerinnen und Gärtner berichten (basierend auf Umfrage):

Effekt	Veränderung
deutlich bessere Stimmung	bis 30 %
spürbar weniger Stress	bis zu 20 %
weniger Erschöpfung	bis zu 15 %
mehr soziale Kontakte	bis zu 25 %

Tab. 2: Ergebnisse aus Studien und eigenen Umfragen, Vuong et al. 2025, Panțiru et al. 2024, Kundenbefragung 2025

In städtischen Gebieten spürst du die psychologischen Vorteile besonders. Dein Beet wird zum Ruhepol im hektischen Alltag. Die Natur beruhigt die Sinne und öffnet Raum für optimistische Gedanken. Die Erfahrung, im Garten Verantwortung zu übernehmen, zu gestalten und das eigene Tun als wertvoll zu erleben, kann die Selbstwirksamkeit fördern – also das Vertrauen, das eigene Leben aktiv und positiv beeinflussen zu können. Das bestätigt auch die Gesundheits- und Umweltpsychologie (Spektrum der Wissenschaft, 2021).

Viele Menschen erfahren beim Gärtnern tatsächlich ein neues Gefühl der Selbstwirksamkeit. Die Verantwortung für Pflanzen, das Beobachten von Wachstum und Entwicklung, aber auch der Umgang mit Misserfolgen – all das trägt zur persönlichen Entwicklung bei. Wer erlebt, dass aus eigener Pflege Früchte entstehen, gewinnt Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und erlebt kleine Glücksmomente im Alltag.

Auch Achtsamkeit spielt beim Gärtnern eine große Rolle.: Lass dich auf Geräusche, Düfte und Farben ein, häufig verblasst der Alltagsstress. Viele Gärtnerinnen und Gärtner legen das Handy beiseite, um die Zeit ungestört zu genießen. Das entspannt dich und vertieft deine Wertschätzung auch für die kleinen Dinge im Leben

HIER FINDEST DU MIETGÄRTEN IN DEINER NÄHE



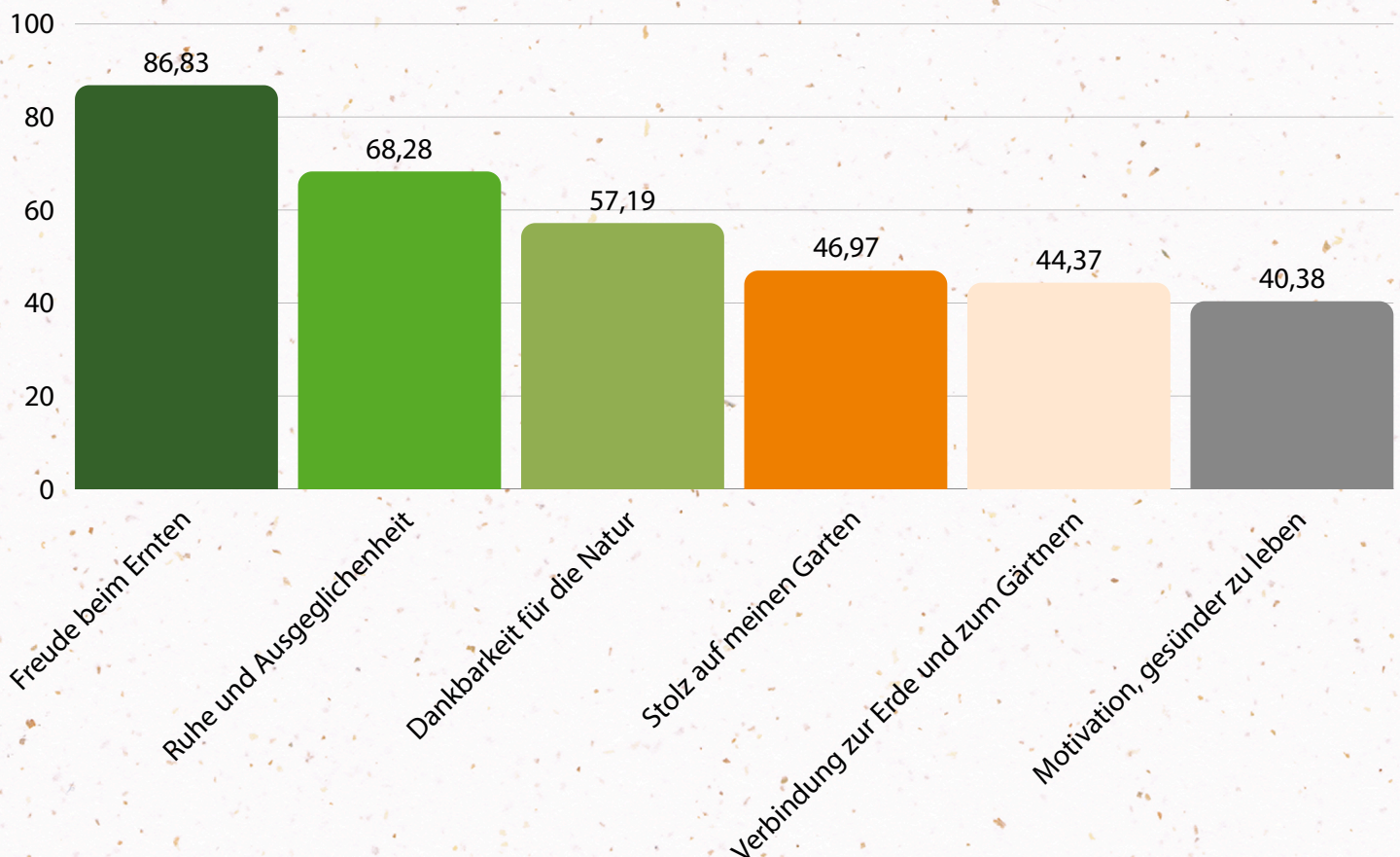
GEMEINSCHAFT ERLEBEN

Gärtnern verbindet: Gärtnern ist selten einsam. Besonders in Miet- oder Gemeinschaftsgärten entsteht rasch Zusammenhalt. Du tauschst dich aus, teilst Tipps, feierst Erfolge und tröstest bei Missgeschicken – das macht die Zeit unvergesslich. In unserer meine ernte Community berichten viele Gärtnerinnen und Gärtner, dass der Kontakt zu Gleichgesinnten sie dazu motiviert, dranzubleiben und Neues auszuprobieren.

Die Ergebnisse unserer großen Kundenumfrage 2025 mit 597 Teilnehmern bestätigen diesen Eindruck: 92 % der Befragten gaben an, dass sich ihr Wohlbefinden durch das Gärtnern gesteigert hat. 84 % fühlten sich weniger gestresst, 78 % waren im Alltag ausgeglichener und 64 % berichteten von besserem Schlaf. Besonders auffällig: 73 % empfanden den Austausch mit anderen als Bereicherung, und 41 % haben durch das Gärtnern neue Freundschaften geschlossen (meine ernte Kundenumfrage, 2025).

Welche positiven Gefühle verbindest du mit dem Gärtnern?

(Mehrfachauswahl möglich, Angaben in %)



meine ernte Kundenumfrage 2025

Der soziale Effekt ist entscheidend: Gemeinsames Gärtnern bindet dich ein und schafft Gemeinschaft. Als Neuankömmling oder mit wenigen Nachbarn kann ein Mietgarten ein Türöffner zu neuen sozialen Beziehungen sein. Du fühlst dich durch Treffen, Erlebnisse und Gespräche als Teil eines lebendigen Netzwerks.

Sabine, 38, erzählt: „Ich hätte nie gedacht, wie sehr mir das gemeinsame Gärtnern fehlen würde, wenn die Saison vorbei ist. Die Menschen, die ich im Mietgarten kennengelernt habe, sind mittlerweile Freunde geworden!“ Ein weiterer Vorteil gemeinschaftlicher Gärten ist das Lernen voneinander. Erfahrene Gärtnerinnen und Gärtner geben ihr Wissen weiter, Neulinge bringen frische Ideen mit, und so entwickelt sich eine lebendige Kultur des Austauschs, Ausprobierens und Unterstützens. Auch kleine Feiern, gemeinsames Ernten oder das Teilen von Rezepten schaffen ein Gefühl von Zugehörigkeit, das in einer anonymen Stadt sonst oft fehlt.

WIE DU STARTEN KANNST

Auch ohne eigenen Garten: Gärtnern ist für alle da – und jeder kann auf seine Weise anfangen. Wenn du keinen eigenen Garten hast, kannst du auf Balkon oder Terrasse loslegen oder dir einen Gemüsegarten zur Miete suchen. Wichtig: Mach dir keinen Druck, sondern finde Freude. Ein Kräuterkasten oder Tomatentopf am Fenster bringen erste Erfolge und wecken Appetit auf mehr.

Es lohnt sich außerdem, feste Zeiten fürs Gärtnern einzuplanen – auch wenn es nur ein paar Minuten am Tag sind. Die regelmäßige Bewegung, das Beobachten wachsender Pflanzen und das Erleben der Jahreszeiten wirken nachhaltiger als ein einmaliges Gartenevent. Auch für Familien ist der Garten ein idealer Ort, um gemeinsam Zeit zu verbringen. Kinder lernen spielerisch, wie Pflanzen wachsen, woher das Essen kommt und wie wichtig der achtsame Umgang mit der Natur ist. Ein eigenes kleines Beet für die Kleinen sorgt für Begeisterung – und meist auch für mehr Gemüse auf dem Teller. Für ältere Menschen bieten Hochbeete oder kleine Flächen auf dem Balkon eine Möglichkeit, aktiv und beweglich zu bleiben, soziale Kontakte zu pflegen und dem Tag eine sinnvolle Struktur zu geben. Für Berufstätige wiederum ist das Gärtnern der perfekte Ausgleich zur Schreibtischarbeit; viele berichten, dass sie nach ein paar Minuten im Grünen neue Energie und bessere Laune verspüren.

Wer sich für eine Saison einen Gemüsegarten zur Miete nimmt, kann auf professionelle Unterstützung, Werkzeuge und Wasser zum Gießen zurückgreifen – und findet bei seiner Ernte einen bereits vorbepflanzten Garten vor. Das erleichtert dir den Einstieg und gibt dir Sicherheit, wenn einmal Fragen aufkommen. Der Austausch vor Ort oder in der Community bringt nicht nur wertvolles Wissen, sondern oft auch neue Freundschaften und viele kleine Glückserlebnisse.

Wenn du einmal angefangen hast, wirst du merken, wie schnell das Gärtnern fester Bestandteil deines Lebens werden kann – ganz ohne Zwang und mit viel Freude. Es gibt kein „zu klein“ oder „zu spät“ im Garten – jede Pflanze, die du anbaust, jeder Moment, in dem du dich um dein grünes Reich kümmerst, trägt zu deinem Wohlbefinden bei. Ob du dich für Blumen, Kräuter oder Gemüse entscheidest, spielt dabei keine Rolle. Wichtig ist, dass du Freude am Tun hast und offen bleibst für neue Erfahrungen. Viele Gärtnerinnen und Gärtner berichten, dass sie mit den Jahren immer gelassener werden und die kleinen Überraschungen im Garten – wie eine unerwartet reiche Ernte oder ein seltener Schmetterling – als besondere Geschenke des Lebens schätzen lernen.

Ein Garten wächst mit dir. Im Frühjahr stehen Planung und Vorfreude auf die neuen Aussaaten im Mittelpunkt. Im Sommer genießt du das üppige Grün, das Summen der Insekten und die ersten reifen Früchte. Der Herbst bringt die große Ernte, das Teilen mit anderen und das Staunen darüber, was aus wenigen Samen geworden ist. Selbst im Winter sorgt das Gärtnern für Beschäftigung, denn Planung, Austausch und kleine Pflegearbeiten lassen sich zu jeder Jahreszeit integrieren. Wer mit der Natur lebt, lernt, Geduld zu haben und sich an den Kreislauf des Lebens anzupassen.

Auch für Menschen mit wenig Zeit gibt es Möglichkeiten, das Gärtnern in den Alltag einzubauen. Hochbeete, Pflanzkübel und Kräutertöpfe sind pflegeleicht und benötigen nur wenig Platz. Schon ein paar Minuten tägliche Pflege reichen aus, um erste Erfolge zu erleben und das Wohlbefinden spürbar zu steigern.

HIER KANNST DU MIT EINEM VORBEREITETEN MIETGARTEN STARTEN



FAZIT: MEHR LEBENSFREUDE, GESUNDHEIT UND GEMEINSCHAFT

Schritt für Schritt ins Grüne Glück: Gärtnern ist keine Zauberformel, aber ein bewährter, wissenschaftlich fundierter Pfad zu mehr Wohlbefinden. Bewegung, Natur, sinnvolle Tätigkeit und sozialer Austausch machen es wertvoll – für Körper und Seele. Die positiven Effekte entstehen nicht über Nacht, sondern wachsen mit jeder Stunde, die du draußen verbringst, mit jedem Samen, den du setzt, und mit jeder Pflanze, die du pflegst.

Gärtnern kann dir Geduld, Achtsamkeit und eine neue Perspektive auf das Leben schenken. Rückschläge gehören dazu, sind aber kein Grund zum Aufgeben. Im Gegenteil: Sie machen die Erfolge umso wertvoller und lehren uns, flexibel und kreativ zu bleiben. Wenn du einmal erlebt hast, wie aus einem winzigen Samenkorn eine üppige Pflanze wächst, weißt du, wie erfüllend und motivierend kleine Schritte sein können. Die Freude über die eigene Ernte, das Staunen über die Wunder der Natur und die Gemeinschaft mit anderen Gärtnerinnen und Gärtnern sind Geschenke, die weit über das Gartenjahr hinaus wirken.

Suchst du Inspiration, Austausch oder Hilfe? Besuche unsere Website und werde Teil der meine ernte Community. Dort gibt's:

- Infos zu Mietgärten,
- Praktische Anleitungen für Einsteiger:innen,
- Eine lebendige Community mit Gleichgesinnten.





➡ Hier entlang zu deiner eigenen Ernte: www.meine-ernte.de/mietgarten

Hat unser Ratgeber auch in dir den Wunsch geweckt, mehr Zeit im Grünen zu verbringen? Dein Garten wartet schon darauf, dir Ruhe, Kraft und Freude zu schenken. Also: Worauf wartest du noch? Schnapp dir deine Handschuhe und mach den ersten Schritt hinaus ins Grüne.

Als kleines Geschenk findest du auf der nächsten Seite eine praktische Wohlfühl-Wochenübersicht. Sie hilft dir dabei, deine Garten- oder Draußen-Zeit bewusster wahrzunehmen – und zu beobachten, wie sich dein Körpergefühl und deine Stimmung dabei verändern können. Nutze sie so, wie es für dich passt: als sanfte Erinnerung, als Motivation oder einfach als liebevolle Begleitung durch deine Gartenwoche.

Viel Freude dabei – und eine gute Zeit im Grünen!

WOCHE VOM: _____ BIS _____

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Meine Garten- oder Draußen-Zeit</p> 							
<p>Mein Körpergefühl danach (0-5)</p> 	<p>○○○○○</p>	<p>○○○○○</p>	<p>○○○○○</p>	<p>○○○○○</p>	<p>○○○○○</p>	<p>○○○○○</p>	<p>○○○○○</p>
<p>Notizen</p> 							

QUELLENVERZEICHNIS

AOK. (2022). Gartenarbeit – gut für Körper und Psyche.

<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/entspannung/gartenarbeit-gut-fuer-koerper-und-psyche/>

University of Westminster & Essex. (2018). Studie zu Cortisol und Stressabbau durch Gärtnern. <https://www.rnd.de/bauen-und-wohnen/gaertnern-gegen-stress-wie-gartenarbeit-die-mentale-gesundheit-staerkt-Q4V22LHZN5DK7A6MDZ2OGBKYG4.html>

Vuong, Q.-H. et al. (2025). Exploring the health benefits of home gardens: biological, psychological, and therapeutic perspectives. Discover Public Health, 22(1)
<https://link.springer.com/article/10.1186/s12982-025-00987-8>

Panțiru, I. et al. (2024). The impact of gardening on well-being, mental health, and quality of life: an umbrella review and meta-analysis. Systematic Reviews, 13(45)
<https://systematicreviewsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13643-024-02457-9>

meine ernte Kundenumfrage. (2025). Ergebnisse zu Wohlbefinden und Community.

Spektrum der Wissenschaft. (2021). Warum Gärtnern gut für die Psyche ist.
<https://www.spektrum.de/podcast/warum-gaertnern-gut-fuer-die-psyche-ist/1873462>

Das Wissen. (2022). Urbane Gärten: Ein Weg zu mehr Nachhaltigkeit. <https://das-wissen.de/natur-umwelt/haushalt-und-diy-tipps/urbane-gaerten-ein-weg-zu-mehr-nachhaltigkeit>

Eingepflanzt. (2019). Die Rolle von Gärten in der Gemeinschaft: Eine Studie.
<https://www.eingepflanzt.de/die-rolle-von-gaerten-in-der-gemeinschaft-eine-studie/>