



Glück: Warum ein eigener Garten das Wohlbefinden erhöht

„Willst du ein Leben lang glücklich sein, so schaffe dir einen Garten an.“ Das alte Sprichwort hat spätestens seit der Coronakrise bei vielen Menschen wieder eine große Bedeutung bekommen. Der Garten bietet eine kleine Auszeit vom Alltag und erhöht das Wohlbefinden.

Mit dem Wort Garten verbinden sich Gedanken an Gesundheit, Natur, frische Luft, Bewegung, Gestaltung, Freizeit und vieles mehr. Gemüse aus dem eigenen Garten und frische Blumen auf dem Kaffeetisch sind ein Zeichen von Genuss und Lebensfreude.

Der Sommer ist die beste Zeit für Mensch und Tier im Garten. Der Garten wird Dreh- und Angelpunkt des Privatlebens. Dort wird gegessen, gefeiert, gelernt, vielleicht gearbeitet, auf jeden Fall rundum entspannt. Der Garten kann sogar eine wirkungsvolle Alternative für den Urlaub am Meer oder in den Bergen sein, denn er

steht jeden Tag zur Verfügung und bietet regelmäßig die Möglichkeit zur Entspannung an.

Nicht jeder möchte viel Zeit mit Gartenarbeit verbringen, aber fast jeder verbringt seine Freizeit im Sommer am liebsten an einem geschützten Sitzplatz im Garten. Manche wünschen sich viel Blühendes, andere mögen eher den ruhigen Blick ins Grüne, wieder andere schwärmen vom eigenen Hochbeet, in dem Salat, Radieschen, Rote Beete und Kräuter geerntet werden können.

Sitzbereiche, wo man Zeit mit sich allein verbringen kann oder auch in Gesellschaft, gehören in jeden Garten. Sobald die Sommersonne zu sehr sticht, wird kühlender Schatten wichtig. Bei der Anlage von Sitzbereichen sollte daher unbedingt ein praktischer Sonnenschutz eingeplant werden. Ein Sonnenschirm ist die einfachste Lösung, angenehmer ist ein Ort, der natürlichen Schatten durch Bäume oder Gehölze bietet. Das ist dann der richtige Platz für eine bequeme Sitzbank, Stühle oder Liegen.

Ideal als Sonnenschutz für die Terrasse eignen sich zum Beispiel Dachplatanen. Aber auch begrünte Pergolen, ein offenes Gartenhaus oder ein Sonnensegel sind schöne Varianten. Eine Gartenliege lässt sich wunderbar auf dem Rasen aufstellen – doch Tische und Stühle sollten einen festen, ebenen Untergrund haben.

Ein wichtiges Merkmal für erholsame Gärten ist die Nähe zur Natur. Die drückt sich nicht nur durch Pflanzen aus, sondern auch durch Tiere. Sogar mitten in der Stadt zeigen sich gelegentlich Igel, Eichhörnchen oder Kaninchen. Mit Hilfe der kostenfreien Handy-App BirdNET, die von der Technischen Universität Chemnitz herausgegeben und betreut wird, lassen sich Vogelstimmen analysieren. Mancherorts umkreisen in den Abendstunden Fledermäuse den Freisitz und ab August kann man bei Dunkelheit im Garten am Himmel Sternschnuppen zählen.

Der Garten bietet vor allem Kindern viele natürliche Spielgelegenheiten. Neben Sandkiste und Schaukel fördern Versteckmöglichkeiten und Höhlen im Grünen Fantasie und Kreativität, während Spiele wie Federball, Frisbee oder Dart auf einer freien Rasenfläche eher die Bewegungsfreude anregen.

Ein freistehendes Haus mit naturnahem Garten ist für viele Menschen ein Lebens Traum. Glücklich machen aber auch kleine und sogar winzige Gärten – zum Beispiel hinter dem Reihenhaus, an einer Wohnung im Erdgeschoss oder im Hinterhof. Wer sich einen Garten aus reinem Genuss oder als kreative Freizeitbeschäftigung anschafft, tut über den eigenen Nutzen hinaus auch etwas Gutes für die Umwelt. Denn jedes Grün verbessert das Klima und nützt dem Wohlbefinden vieler Menschen.

Haben Sie Fragen dazu, wie Sie ein schönes Haus mit Garten finden und finanzieren

können?

Kontaktieren Sie uns ganz unverbindlich.

Wir beraten Sie gern.

*Das könnte Sie auch interessieren: **Glück: Lebenszufriedenheit im Norden am höchsten***