03.2025
geroDOSSIER

AB INS GRÜNE!

Die wohltuende Wirkung von Natur und Garten

Foto © pixabay

VIVEZ LA NATURE !
Les multiples bienfaits des espaces verts

FR *Version française sur demande ou en ligne:*

Ob Sie gerne gärtnern, Gemüse anbauen oder einfach die Natur genießen – sicher ist Ihnen schon aufgefallen, wie anregend und zugleich beruhigend uns umgebende Landschaften sein können. Die Natur hat eine besondere Kraft: Sie schenkt Wohlbefinden, bringt uns zur Ruhe und lässt uns den Alltag vergessen.

Hier erleben wir den Wechsel der Jahreszeiten hautnah. Die Gartenpflege ist dabei mehr als nur ein Hobby, sie bereichert uns auf vielfältige Weise. Wie Pierre Rabhi treffend schrieb: „Die Natur bietet sowohl das, was den Körper nährt und heilt, als auch das, was die Seele, das Herz und den Geist in Staunen versetzt."

Das Dossier wurde von Elsa Pirenne zusammengestellt.

gero
KOMPETENZZENTER FIR DEN ALTER

36 04 78-1
info@gero.lu

Veuillez trouver ici tous nos dossiers GERO
Hier finden Sie alle GERO-Dossiers

In Harmonie mit unserer Umwelt

Ein Garten ist ein Fenster zur Außenwelt, ein Tor zur Flucht aus dem Alltag und ein Ort des Miteinanders. Ob allein, mit der Familie, Freunden oder Nachbarn – er lädt zum Grillen, Entspannen und Plaudern ein. Jede Gelegenheit ist gut, um frische Luft zu schnappen, die Erde zu bearbeiten und vielleicht sein eigenes Gemüse, Kräuter oder Obst anzubauen.

Es ist in jedem Alter möglich, einen Garten zu bewirtschaften und nach seinen Wünschen zu gestalten. Je nach Alter, Fitness oder körperlichen Fähigkeiten lassen sich Anpassungen vornehmen, um den Zugang zu erleichtern, Stürze zu vermeiden und die Gartenarbeit sicher auszuüben. Auch eine ergonomische Gestaltung und entsprechende Geräte können dabei helfen. Alle wichtigen Informationen dazu finden Sie in unserer Rubrik „Gesund und sicher gärtnern" am Schluss dieses Dossiers.

Gartenarbeit hat viele Vorteile: Sie erhält die Beweglichkeit, stärkt Muskeln beim Pflanzen, Gießen und Schneiden, fördert Entspannung und baut Stress ab – alles Faktoren, die zu einem allgemeinen Wohlbefinden beitragen. Zudem verbessert die Aktivität an der frischen Luft die Blutzirkulation und kann somit das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Die Verbindung mit der Natur stärkt das Umweltbewusstsein, hebt die Stimmung und kann depressive Symptome lindern. Allein schon die Zeit im Grünen, umgeben von frischer Luft und Pflanzen, wirkt beruhigend auf Körper und Geist.

Die Freude am Gärtnern zeigt sich nicht nur in der Ernte von eigenem Obst und Gemüse, sondern auch in den ersten Knospen, blühenden Blumen und der Farbenpracht des Gartens. Diese Momente lassen sich oft teilen, etwa beim Pflücken von Früchten oder der gemeinsamen Verarbeitung von Lebensmitteln. Zugleich bietet der Garten eine Gelegenheit, sich mit Familie und Nachbarn zu treffen und so die sozialen und freundschaftlichen Bindungen zu stärken – ein wesentlicher Aspekt für das Wohlbefinden im Alter. Letztendlich ist es eine Form der Naturtherapie: Wer sich um die Natur kümmert, wird erleben, wie sie im Gegenzug auch für uns sorgt.

Der Duft der Rosen in Luxemburg

Das außergewöhnliche, bis heute fortbestehende luxemburgische Rosen-Erbe stammt aus der Belle Époque, einer Zeit, in der das Großherzogtum als das „Land der Rosen" bekannt war. Im Jahr 1855 spezialisierten sich zwei junge Gärtner im Stadtteil Limpertsberg auf die Rosenzucht. Nach und nach entstanden zu Beginn des 20. Jahrhunderts weitere Baumschulen, in denen zahlreiche Rosensorten mit großem Erfolg gezüchtet und kultiviert wurden. Doch die Weltkriege setzten dem florierenden Markt ein Ende, und die Rosenproduktion geriet allmählich in Vergessenheit. Trotzdem lebt das einstige Rosenkapitel Luxemburgs weiter: Etwa in der Verpackung der „Rose"-Butter von Luxlait (AOP 1932) oder in Rosensorten, die nach Mitgliedern der großherzoglichen Familie benannt sind. Auch nach den

Foto © pixabay

Kindern des Erbgroßherzogs Guillaume, Prinz Charles (2020) und Prinz François (2024), wurde eine Rose getauft. Lange bevor die Stahlindustrie und der Finanzsektor Luxemburgs internationales Ansehen prägten, waren es die Rosenzüchter vom Limpertsberg, die dem Großherzogtum zu Ruhm verhalfen. Heute gibt es verschiedene Initiativen, um dieses Erbe zu bewahren und weiterzuführen, darunter die Vereine *Rousefrënn* und *Patrimoine Roses*.

Multikulturelle Gärten

Schließlich gehört die Gartenkunst zum kulturellen Erbe Luxemburgs und ist zugleich von den vielen Kulturen geprägt, die hier leben. Sie spiegelt sich in den verschiedenen Blumenarrangements wider und verdeutlicht den multikulturellen Charakter des Landes. Unsere Gärten sind Ausdruck unserer Identitäten, unserer Einflüsse, Reisen und Leidenschaften.

Im ganzen Land gibt es immer wieder Initiativen, oftmals auf kommunaler Ebene, die Landflächen zur Verfügung stellen, um dort Gärten anzulegen. So gibt es Gemeinschaftsgärten, kommunale und anteilig genutzte Gärten, die großen Zuspruch finden. Diese werden von einer Gruppe von Anwohner*innen oder einer Gemeinde angelegt, gepflegt und verwaltet. Sie sind oft ein Treffpunkt für Begegnungen und Austausch.

CELL (*Citizens for Ecological Learning & Living*) ist ein Portal für Gemeinschaftsgärten in Luxemburg. Je nach Region können Sie dort die verschiedenen bestehenden Initiativen einsehen (private Parzellen, gemeinschaftliche oder gemischte Bewirtschaftung).

Weitere Informationen finden Sie auf der Website https://www.cell.moloko.lu oder Sie können die Vereinigung unter +621 487 292 telefonisch kontaktieren.

Die Liga CTF, besser bekannt als *Gaart an Heem*, ist eine weitere empfehlenswerte Anlaufstelle. Die Organisation bietet ebenfalls umfassende Auskünfte und Informationen. Weitere Details finden Sie auf der Website www.ctf.lu/fr/.

Am Fuß meines Baumes lebe ich glücklich

Einige Gemeinden in Luxemburg, wie Dudelange oder Luxemburg-Stadt, bieten ihren Einwohner*innen die Möglichkeit, die Patenschaft für eine Baumparzelle zu übernehmen. Ziel ist es, den Bereich rund um einen Baum entlang der Straße zu pflegen, dort Blumen und Pflanzen anzulegen und sich das ganze Jahr über darum zu kümmern. Dies fördert die Biodiversität im Viertel und bereichert die urbanen Räume mit Farben und Texturen. Als Pate oder Patin kann man nicht nur gärtnern, sondern auch seine ganz eigene Kreativität direkt in der Stadt entfalten.

Eine Wohltat für die Gesundheit

La nature est tout ce qu'on voit,
Tout ce qu'on veut, tout ce qu'on aime.
Tout ce qu'on sait, tout ce qu'on croit,
Tout ce que l'on sent en soi-même.

Elle est belle pour qui la voit,
Elle est bonne à celui qui l'aime,
Elle est juste quand on y croit
Et qu'on la respecte en soi-même.

Regarde le ciel, il te voit,
Embrasse la terre, elle t'aime.
La vérité c'est ce qu'on croit
En la nature c'est toi-même.

À Aurore (George Sand)

Die Natur hat viel zu bieten, wenn es darum geht, unsere körperliche Verfassung zu verbessern. Schon durch einfaches Spazierengehen können wir unsere allgemeine Fitness steigern. Tatsächlich fördert das Gehen an der frischen Luft die Muskel- und Gelenkstärkung, indem es sanft, aber konsequent unseren gesamten Körper, vom Kopf bis zu den Füßen, beansprucht. Auch die Atmung, die wir an unsere Bewegungen anpassen, spielt dabei eine wichtige Rolle.

In Luxemburg gibt es zahlreiche Wanderwege, die das Land durchziehen. Es gibt Routen für alle, mit unterschiedlichen Distanzen und oft atemberaubenden Landschaften. Komfort-Wanderwege, entlang derer häufig Bänke platziert sind, sind auch für mobilitätseingeschränkte Personen zugänglich. Solche Strecken finden sich beispielsweise in Bissen, Remich, Echternach und Grevenmacher und sind jeweils mit einer speziellen Beschilderung gekennzeichnet.

Eine frische Brise

Eine natürliche Umgebung kann sich auch positiv auf kognitive Funktionen, räumliche und zeitliche Orientierung oder aber unsere Aufmerksamkeit insgesamt auswirken. Im Wald beispielsweise muss man wachsam sein: auf den Weg achten, um nicht vom Pfad abzukommen, aufpassen, wo man hintritt, um nicht zu stolpern oder zu fallen, aber auch bewusst die Umwelt wahrnehmen – die Schönheit des Ortes oder das einfache Vergnügen, draußen in der Stille zu sein. Wir können dieselbe Landschaft immer wieder genießen und sie mit den wechselnden Jahreszeiten oder Zeiten neu entdecken.

Neuere Studien zeigen, dass Gedächtnis, kognitive Flexibilität und in etwas geringerem Maß auch die Aufmerksamkeitskontrolle wirksam unterstützt werden, nachdem man Zeit in einer natürlichen Umgebung verbracht hat (Stevenson et al., 2018). Indem wir uns mit

dem gegenwärtigen Moment verbinden, konzentrieren sich Körper und Geist vollständig auf die aktuelle Aktivität. So verbessern wir auf natürliche Weise unsere kognitiven Fähigkeiten und verringern gleichzeitig mentale Ermüdung.

Positive Energie tanken

Der Kontakt mit der Natur hilft, die eigenen Batterien wieder aufzuladen, und Studien zeigen, dass der Aufenthalt im Freien Stress und Angstzustände verringern kann – unter anderem durch die Senkung der Herzfrequenz, des Blutdrucks und eine Reduzierung des Cortisolspiegels, einem Stressindikator. Zudem fördert die Natur unsere Stimmung, dank des natürlichen Lichts und der frischen Luft. Sonnenlicht regt die Produktion von Serotonin an, einem Hormon, das mit Wohlbefinden und Lebensfreude in Verbindung steht. Schließlich kann sich auch der Anblick von Naturlandschaften belebend, befreiend und vitalitätsfördernd anfühlen.

Die Natur hat eine beruhigende, ja sogar entspannende Wirkung. Wenn wir von Grün umgeben sind, im Herzen der Flora und Fauna, werden unsere Sinne geweckt und wir können diese wohltuenden Effekte in vollen Zügen genießen. Auf diese Weise werden Körper und Geist stimuliert und ermöglichen multisensorische Erfahrungen.

Sehen

Der Anblick einer natürlichen Landschaft hat oft positiven Einfluss auf unsere Stimmung. Natürliche Farben, insbesondere Blau und Grün, die in der Natur vorherrschen, können beruhigend wirken und Angstgefühle verringern.

Hören

Die Geräusche der Natur sind vielfältig: das Zwitschern der Vögel, das Rauschen des Windes in den Bäumen, das Plätschern von Wasser oder auch die Stille, die dort herrscht. All diese Klänge fördern Entspannung und Introspektion. Sie tragen zu unserem inneren Wohlbefinden bei und helfen, Stress abzubauen, der manchmal durch die Geräusche der Stadt, der Verkehrsmittel oder die Hektik unserer modernen Gesellschaft verstärkt wird.

Berühren

Bäume berühren, Erde in die Hände nehmen, Sand durch die Finger rieseln lassen – das mag banal klingen. Doch das Wohlbefinden, das dabei entsteht, ist keineswegs zu unterschätzen, ganz im Gegenteil. Oft spüren wir dabei eine Entspannung und ein Gefühl der Einfachheit, eines Tuns ohne Zwänge oder Bewertung. Die taktilen Sinneserlebnisse in der Natur sind vielfältig und oft unbewusst. Manchmal nehmen wir einen Zweig in die Hand, berühren eine Getreideähre im Vorbeigehen oder heben ein Blatt auf, das im Herbst vom Baum gefallen ist. Diese kleinen Gesten verbinden uns wieder mit der Erde und schenken uns Momente der Besinnung.

Foto © pmaba

Schmecken

Das Sprichwort „alle Geschmäcker sind in der Natur" deutet darauf hin, dass wir etwas „von Natur aus" lieber mögen. Dies kann sich auf Mutter Erde beziehen, die Quelle der Nahrung und des Lebens. Wir alle haben Kindheitserinnerungen, die mit einem bestimmten Geschmack verbunden sind, sei es mit Früchten, die direkt vom Baum gepflückt wurden, oder mit frisch gefallenen Nüssen.

Neue Erfahrungen

Die ganze Welt ist in der Natur verankert. Oft hören und sehen wir dort Dinge, die ungewohnt oder anders sind, darunter vielleicht neue Wanderwege oder auch neue Wanderpraktiken. Denken Sie an *Nordic Walking*. Diese aus den skandinavischen Ländern stammende Sportart geht auf die 1920er Jahre zurück und wird bei jedem Wetter mit speziellen Walkingstöcken ausgeübt. Eine andere Praxis, die wir nun ebenfalls in Luxemburg entdecken können, stammt aus Japan: das Waldbaden, die wörtliche Übersetzung von *Shinrin-Yoku*. Diese Erfahrung kann z. B. in Ettelbrück im Wellerbësch-Wald gemacht werden und ermöglicht es, sich der Natur zu nähern und dabei ihre Großzügigkeit zu genießen.

Riechen

Die Gerüche der Natur sind intensiv und tief verwurzelt. Ihre Kraft spricht unser olfaktorisches Gedächtnis an: Sei es der Duft eines Sommerregens, der Geruch von frischem Gras oder von Blumen in voller Blüte. Das olfaktorische System ist eng mit dem limbischen verbunden, der Region des Gehirns, die für emotionale Reaktionen zuständig ist. Studien zeigen, dass bestimmte natürliche Gerüche, die wir mögen, unsere Stimmung heben können.

LUGA Luxembourg Urban Garden

Das Unsichtbare sichtbar machen

Die LUGA, *Luxembourg Urban Garden*, findet vom 7. Mai bis zum 18. Oktober 2025 statt. Dabei handelt es sich um ein umfangreiches Programm aus Aktivitäten und Besichtigungen rund um das Thema urbane Gärten. Es ist eine Gelegenheit, Gärten, temporäre Installationen sowie verschiedene künstlerische Projekte in Luxemburg zu entdecken – von der Landwirtschaft bis hin zu technologischen Innovationen.

Die LUGA findet an fünf verschiedenen Orten statt: in Luxemburg-Stadt im Alzette-Tal, im Stadtpark Edouard André (*Kinnekswiss*), im Petruss-Tal und auf dem Kirchberg sowie in der Stadt Ettelbrück (www.luga.lu).

Gesund und sicher gärtnern

Um Ihren Garten unbeschwert genießen zu können – ohne Verletzungsrisiko und ohne Angst vor Stürzen – finden Sie hier einige praktische Tipps, die Sie ganz nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen umsetzen können.

→ Schützen Sie Ihren Rücken

Zunächst einmal können Sie Ihren Rücken durch das Anlegen von Hochbeeten entlasten. Diese Strukturen ermöglichen es, Pflanzen anzubauen, ohne sich bücken zu müssen, was das Risiko von Gelenkschmerzen deutlich verringert. Durch die erhöhte Arbeitsfläche wird das Bearbeiten des Bodens, die Pflege der Pflanzen oder das Ernten wesentlich angenehmer. Zudem sparen Sie Platz, reduzieren den Wasserverbrauch und schaffen eine ästhetische Abwechslung zu oft monoton wirkenden Pflanzreihen.

Wenn Sie eine Last anheben wollen, z. B. einen Sack Blumenerde oder eine gefüllte Schubkarre, ist es besonders wichtig, die Knie zu beugen und den Rücken gerade zu halten. Denken Sie während der Anstrengung daran, die Bauchmuskeln und den Beckenboden anzuspannen. Das schützt den Rücken und kann Beschwerden wie einen Hexenschuss verhindern.

→ Denken Sie an den Lendenwirbelbereich

Was ist die richtige Körperhaltung beim Schieben einer Schubkarre? Sie sollten beim Anheben der Schubkarre in die Knie gehen und die Arme leicht angewinkelt halten, um die Schultern zu aktivieren. Die Kraft sollte dabei aus den Oberschenkeln kommen – nicht aus dem unteren Rücken, sprich dem Lendenwirbelbereich. Beim Arbeiten mit einer Harke empfiehlt es sich, einen Fuß etwa 50 cm vor den anderen zu setzen. So verlagern Sie das Gewicht auf das vordere Bein und entlasten den Rücken.

Auch beim Schneiden von Pflanzen gilt: Stabilisieren Sie den unteren Rücken, indem Sie die Bauchmuskeln anspannen, und bleiben Sie dabei immer frontal zur Arbeitsfläche, um Dreh- und Beugebewegungen zu vermeiden. Beim Pflanzen, Ernten oder Unkrautjäten gehen Sie in die Hocke, am besten mit einem Knie auf dem Boden, während das andere Bein um 90° angewinkelt ist.

Beim Tragen von Gießkannen hilft es, das Gewicht auszugleichen, indem Sie zwei Kannen gleichzeitig halten. Wenn Sie nur eine Gießkanne tragen, wechseln Sie regelmäßig die Seite. Generell gilt: Halten Sie Ihre Werkzeuge so nah wie möglich am Körper und vermeiden Sie es, sie mit ausgestreckten Armen zu benutzen. Dasselbe gilt auch, wenn Sie eine Last absetzen. Lassen Sie sie möglichst nah am Körper entlang gleiten, um den Rücken zu schonen.

→ Gestalten Sie Erholungsorte

Nutzen Sie die Möglichkeit, hier und da Entspannungsbereiche einzurichten, indem Sie in Ihrem Garten eine bequeme Bank aufstellen oder schattige Ecken einrichten, in denen Sie sich ausruhen und die Natur genießen können. Wenn Sie Platz haben, können Sie auch eine Futterstelle für Vögel aufstellen, um ihr Kommen und Gehen in der Wintersaison zu beobachten. Das bringt Leben und schafft eine besondere Atmosphäre. Achten Sie dabei darauf, die Vögel artgerecht zu füttern. Die Organisation *natur&ëmwelt a.s.b.l.* bietet hierzu viele Informationen. Sie setzt sich für den Erhalt der Biodiversität ein,

schützt bedrohte Tierarten und gibt hilfreiche Tipps für die richtige Pflege. Seit 2024 kann man zudem durch ein Patenschaftsprogramm zum Schutz der Artenvielfalt beitragen. Mehr Informationen finden Sie online unter naturemwelt.lu.

Um das Sturzrisiko in Ihrem Garten zu minimieren, können Sie die Sicherheit zusätzlich erhöhen, indem Sie breite, stabile Wege anlegen. Rutschfeste Materialien und Handläufe erleichtern die Fortbewegung im Außenbereich und sorgen für ein sicheres Gefühl bei jedem Schritt.

→ Nutzen Sie ergonomische Werkzeuge

Um die Gartenarbeit angenehmer und schonender zu gestalten, lohnt es sich, auf ergonomische Werkzeuge zu setzen. Leichte Geräte mit gut angepassten Griffen helfen dabei, übermäßige Anstrengungen und Verletzungen zu vermeiden. Ein gutes Beispiel sind Gartenscheren mit drehbarem Griff – sie erleichtern das Schneiden, ohne die Handgelenke zu belasten. Ebenso praktisch sind Pflanzkellen und Schaufeln mit einem um 90 Grad geneigten Griff, die die Belastung der Gelenke verringern. Für die Arbeit in kniender Position sind Kniebänke mit Haltegriffen ideal, um das Aufstehen zu erleichtern. Außerdem haben Sie so alle wichtigen Werkzeuge griffbereit.

→ Finden Sie die geeignete Haltung

Wenn Sie graben, Unkraut jäten oder auch harken, sollten Sie regelmäßig die Seite wechseln, um Schulter- und Ellenbogenverletzungen zu vermeiden. Achten Sie außerdem darauf, sich möglichst nah an der Arbeitsfläche zu positionieren.

Seien Sie vorsichtig bei motorbetriebenen Geräten wie Heckenscheren oder Freischneidern: Längere Vibrationen können Gelenkschmerzen verursachen.

Auch stundenlanges Arbeiten mit der Gartenschere kann unangenehme Folgen haben – ein sogenannter Tennisarm ist eine schmerzhafte Sehnenentzündung im Unterarm, die durch Überlastung entsteht.

Vor allem in den Sommermonaten ist es außerdem ratsam, viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen und häufig Pausen einzulegen. Entlasten Sie Ihre Gliedmaßen zwischendurch regelmäßig durch ein paar Dehnübungen für Schultern, Arme und Oberschenkel. Und wenn Sie diese Übungen in der Sonne machen, tanken Sie ganz nebenbei noch etwas Vitamin D!

Die richtige Methode zum Heben einer Last

MONCHIR.CA