

## DIE UNGEBROCHENE FREUDE AM GÄRTNERN

### Welchen Beitrag grüne Oasen zur Gesundheit und Zufriedenheit leisten

Mainz | 2. August 2023

Wenn es um die Pflege des eigenen Grüns geht, zählt nicht nur das Ergebnis. Bereits das Gärtnern an sich entspannt, bringt Erfolgserlebnisse und eröffnet kreative Gestaltungsräume. Besonders die Corona-Pandemie und der damit verbundene Rückzug ins eigene Zuhause haben Menschen buchstäblich „zurück zu den Wurzeln“ geführt und sie sensibler gemacht für den gesundheitsfördernden Effekt des Gärtnerns. Was ist aber wirklich dran am Hype um die selbst erschaffenen grünen Oasen?

Dass Gartenarbeit sich positiv auf Körper und Seele auswirkt, ist längst wissenschaftlich erwiesen. Ruhe, entspannendes Grün und Sonnenlicht, Bewegung an der frischen Luft und fast meditativ anmutende Handgriffe – all diese Faktoren senken den Blutdruck, fördern gesunden Schlaf, machen zufriedener und stärken das Immunsystem. Auch das gesellschaftliche Bewusstsein für mentale Gesundheit und Burnout-Prävention steigt. Menschen sind zunehmend bereit in ihr Wohlbefinden – selbst in Zeiten der Teuerung – zu investieren.

### Gekommen, um zu bleiben

Das bestätigt auch eine kürzlich durchgeführte internationale Studie<sup>1</sup> zu den Nachwirkungen der COVID-19-Pandemie. Gefragt nach den Hauptgründen, warum sie gerne im Garten arbeiten, gaben 62 Prozent der Teilnehmer:innen die naheliegende Antwort, den Garten an sich verschönern zu wollen. Auf den Plätzen 2 bis 6 folgen bereits Gesundheitsaspekte und die Verbesserung des eigenen Wohlbefindens durch Stressabbau, körperliche Betätigung und die verbrachte Zeit in der Natur. In den coronabedingten Lockdowns seit 2020 kam das öffentliche Leben zum Stillstand und der private Wohnbereich rückte zunehmend in den Fokus. Die mehr als 6.000 Studienteilnehmer:innen nannten das Gärtnern als eine ihrer Top-3-Lockdownaktivitäten. Ein Trend, der sich auch dann noch behaupten konnte, als wieder weitgehend Normalität eingekehrt war. 31 Prozent der Befragten gaben sogar an, ihre Gartenaktivitäten im Vergleich zum Lockdown-Jahr 2020 weiter intensivieren zu wollen. Martin Langhauser, Director Retail bei GfK, kann diese Entwicklung mit eigenen Daten aus dem Consumer Panel Nonfood des Marktforschungsinstituts bestätigen: „Unsere Erhebungen aus dem Jahr 2022 zeigen, dass 80 Prozent aller Haushalte in Deutschland mindestens einmal pro Jahr in der Kategorie Garten einkaufen, der Durchschnitt liegt bei 22 Einkäufen. Der Gartenmarkt befindet sich nach wie vor auf Wachstumskurs mit besonderen Ausreißern nach oben während der Corona-Krise.“

---

<sup>1</sup> Toluna Lockdown Gardening Aftermath Survey July 2022

## Zusammen wachsen

Ein besonders „grüner“ Trend ist der Anbau von Obst und Gemüse im Hochbeet oder in passenden Pflanzgefäßen am Balkon. Frisch geerntete Tomaten, Karotten & Co. schmecken nicht nur gut, sondern sind darüber hinaus die nachhaltigste Methode, sich mit wichtigen Vitaminen zu versorgen, da Transportwege und Kühlung entfallen. Nicht selten entwickelt sich aus dem Anpflanzen und Ernten von Obst und Gemüse ein generationenüberspannendes Familienprojekt. Kinder profitieren etwa vom grünen Daumen ihrer Großeltern, erleben die Liebe am Gärtnern hautnah mit und können sich im Idealfall selbst dafür begeistern.

## Sommer im Grünen

Naturnahe Gartenpflegeprodukte unterstützen grüne Oasen dabei, ihre kraftspendende Wirkung auch in den heißen Sommermonaten voll zu entfalten. Sind Pflanzen etwa durch Pilzsporen in Form von Mehltau gefährdet, hat sich SUBSTRAL® Naturen® Grundstoff Lecithin<sup>2</sup> bewährt, um – sowohl präventiv als auch akut eingesetzt – die Pflanzengesundheit zu fördern. Schädlinge wie Blattläuse oder Apfelwickler hingegen, die im Juli und August Hochsaison haben, suchen beim SUBSTRAL® Naturen® Grundstoff Urtica<sup>3</sup> das Weite. Auch Düngen sollte im Sommer speziell bei fruchtbildenden Pflanzen nochmals Thema sein, um eine reiche Ernte einfahren zu können. SUBSTRAL® Naturen® Tomaten & Kräuter Nahrung Bio<sup>4</sup> zum Beispiel versorgt Tomaten, Paprika, Kräuter und Chili-Pflanzen mit wichtigen Nährstoffen. So wie alle Produkte von SUBSTRAL® Naturen® orientiert sich auch dieser Flüssigdünger an den Regeln des ökologischen Landbaus und respektiert den Lebensraum von Bienen und anderen Nützlingen. Insekten und Vögel freuen sich übrigens wie wir Menschen über ausreichend Trinkmöglichkeiten – entsprechende Vogelbäder und -tränken sind daher nicht nur attraktive Dekoelemente, sondern erfüllen eine wichtige Aufgabe im Ökosystem Garten.

---

<sup>2</sup> Grundstoff Lecithin gemäß Durchführungsverordnung (EU) des Rates Nr. 2015/1116 sowie den Schlussfolgerungen des Überprüfungsberichts zu Lecithin (SANCO/12798/2014) genehmigt.

<sup>3</sup> Grundstoff Urtica gemäß der Durchführungsverordnung (EU) des Rates Nr. 2017/419 sowie den Schlussfolgerungen des Überprüfungsberichts zu Urtica (SANTE/11809/2016) genehmigt.

<sup>4</sup> Die Ausgangsstoffe sind gemäß EU-Öko-Verordnung idgF für die ökologische/biologische Produktion geeignet.

## Über Evergreen Garden Care

Evergreen Garden Care gilt als ein führendes Unternehmen für Gartenpflege in Europa. Ein breites Portfolio an Qualitätsprodukten hilft Gartenfreund:innen, inmitten der Hektik des modernen Lebens ihre eigene grüne Oase zu schaffen und zu pflegen.

Mit starken Marken wie SUBSTRAL®, Roundup®\* und Nexa Lotte® bietet Evergreen Garden Care ein umfangreiches Sortiment an Produkten im Bereich der Gartenpflege und Haushaltsinsektizide, von Erden über Dünger und Rasensamen bis hin zu Pflanzenschutz. Innovation und Anwenderfreundlichkeit stehen dabei im Vordergrund. Bei Forschung, Entwicklung und Produktion wird ein starker Fokus auf Nachhaltigkeit, Regionalität, Ressourcenschonung und Transparenz gelegt. Evergreen Garden Care verpflichtet sich, seine Geschäftstätigkeit an den 10 Prinzipien des UN Global Compact zu Menschenrechten, Arbeit, Umwelt und Korruptionsbekämpfung auszurichten.

\*Roundup® ist eine eingetragene Marke und wird unter Lizenz verwendet.



Bild: Evergreen\_Hochbeet

Gärten sind Orte der Begegnung – über Generationen hinweg.

© Evergreen Garden Care



Bild: Evergreen\_Grundstoff\_Lecithin\_DE

SUBSTRAL® Naturen® Grundstoff Lecithin Konzentrat hilft bei Befall durch verschiedene Pilzkrankheiten wie Echten Mehltau, Blattflecken- oder Kräuselkrankheit.

© Evergreen Garden Care



Bild: Evergreen\_Grundstoff\_Urtica\_DE

SUBSTRAL® Naturen® Grundstoff Urtica fördert gesundes und kräftiges Pflanzenwachstum. Der natürliche Rohstoff Brennnessel unterstützt außerdem die Abwehr von Schädlingsbefall durch Blattläuse, Spinnmilben, Kohlmotten oder Apfelwickler.

© Evergreen Garden Care



Bild: Evergreen\_Tomatennahrung

SUBSTRAL® Naturen® Tomaten Nahrung Bio wurde für Hobbygärtner entwickelt, die ein Gleichgewicht zwischen wirksamer Ernährung ihrer Pflanzen und dem Einsatz von Düngern ohne Chemie wünschen.

© Evergreen Garden Care

---

## Pressekontakt

plenos – Agentur für Kommunikation GmbH  
Siezenheimer Straße 39a/Top 4  
A-5020 Salzburg

Christina Koblinger  
Tel.: +43 676 83786202  
christina.koblinger@plenos.at

## Kontakt

Evergreen Garden Care Deutschland GmbH  
Wilhelm-Theodor-Römheld-Straße 30  
D-55130 Mainz

---

[www.liebedeinengarten.de](http://www.liebedeinengarten.de)