

PRESSEMITTEILUNG

Gartenarbeit als Booster für die mentale Gesundheit

- **YouGov-Umfrage im Auftrag von STIGA: 63 Prozent der Deutschen erkennen die positiven Auswirkungen der Gartenarbeit auf ihre psychische Gesundheit.**
- **76 Prozent: Zeit im Freien ist ein positiver Vorteil der Gartenarbeit**
- **Für 42 Prozent führt Gartenarbeit zu Stressabbau und besserer Stimmung**

Straelen, 06.08.2025 – Im hektischen Alltag wird das psychische Wohlbefinden immer wichtiger – die Gartenarbeit erweist sich für viele Deutsche als wirksamer Helfer. Das ergab die Umfrage „Gardens of Europe“, die YouGov im Auftrag des weltweit führenden Herstellers von Gartenpflegegeräten STIGA durchgeführt hat. Demnach ist für viele Deutsche der Garten ein Ruheanker mitten im Alltagschaos.

Gartenpflege steigert das Wohlbefinden

Sechs von zehn befragten Deutschen (63 %) geben an, dass sich die Gartenarbeit positiv auf ihre mentale Gesundheit auswirkt. Noch überzeugter von diesem psychologischen Vorteil ist man im Vereinigten Königreich (73 %), in Spanien (70 %), Italien (69 %) und Polen (67 %).

Vor allem Deutsche (76 %) und Brit:innen (78 %) führen diesen Effekt darauf zurück, dass sie Zeit im Freien verbringen. Europäer:innen – insbesondere wieder Deutsche und Brit:innen (je 61 %) – empfinden den Kontakt mit der Natur als einen der Hauptvorteile der Gartenpflege. Für einen erheblichen Teil der befragten Deutschen (42 %) ist außerdem die Möglichkeit, Stress abzubauen und die eigene Stimmung zu verbessern, eine wichtige positive Auswirkung der Gartenarbeit. 30 Prozent verbinden mit Gartenarbeit das Gefühl der Selbstverwirklichung.

Mehr Ausgeglichenheit und Bewegung im Grünen

Die Umfrage von STIGA zeigt, dass die Mehrheit der Europäer:innen Grünflächen als einen Wohlfühlort betrachtet. Vom Anlegen von Wegen und dekorativen Flächen über die Vorbereitung des Bodens bis hin zum Rasenmähen kann jeder Moment eine Zeit der Ruhe oder der persönlichen Selbstverwirklichung sein. 73 Prozent der Befragten in Europa – allen voran die Pol:innen (80 %) und die Italiener:innen (79 %), gefolgt von den Deutschen (72 %) – geben an, dass sie sich gerne um Grünflächen kümmern. Das ist ein Zeichen dafür, dass Gartenarbeit nicht mehr als landwirtschaftliche Tätigkeit oder reine

Dekoration wahrgenommen wird. Sie hat sich zu einer regenerierenden Aktivität für den Geist entwickelt, die das Gefühl der Ausgeglichenheit wiederherstellen kann.

Außerdem motiviert die Gartenarbeit viele Menschen zu einem aktiven Lebensstil: 41 Prozent der befragten Deutschen geben an, dass die Pflege einer Grünfläche sie dazu anregt, sich regelmäßiger zu bewegen, was sowohl zum geistigen als auch zum körperlichen Wohlbefinden beiträgt. Letztendlich braucht es nur wenig: die Freude, sich etwas zu widmen, das uns zur Natur – und zu uns selbst – zurückbringt.

Für mehr Lebensqualität im Garten

STIGA unterstützt das Bestreben der Gartenliebhaber:innen, ihr mentales Wohlbefinden im Grünen zu stärken. „Unsere Ingenieur:innen mit dem grünen Daumen und mit den Herzen von Gärtner:innen vereinen fortschrittliche technische Fähigkeiten mit einer tiefen Leidenschaft für die Natur und den Garten“, sagt Marc Gerster, Geschäftsführer Deutschland und Schweiz. „Wir entwickeln nicht nur leistungsstarke Produkte, sondern bieten Werkzeuge an, die die Menschen mit der Natur verbinden und die Lebensqualität im Freien verbessern.“

Über die Umfrage

Das Meinungsforschungsinstitut YouGov Italien führte die Umfrage vom 21. bis 25. März 2025 unter 5.054 Personen durch, repräsentativ nach Geschlecht, Alter und geografischer Verteilung der Bevölkerung ab 18 Jahren in Italien (1.009 Befragte), Spanien (1.010), Deutschland (1.012), Polen (1.010) und Großbritannien (1.013).

Sieben Tipps für die Wellness-Oase Garten

Mit diesen sieben Tipps von STIGA-Gartenexperte Fabio Banin, verwandeln Sie Ihren Garten in eine echte Wellness-Oase, in der Sie dem Alltagsstress entfliehen und neue Energie tanken können.

1. **Schaffen Sie gemütliche Rückzugsorte:** Nutzen Sie Ecken Ihres Gartens für kleine Sitzbereiche. Ein paar bequeme Gartenmöbel, weiche Kissen oder eine Hängematte laden zum Verweilen ein.
2. **Automatische Gartenhelfer für mehr Ruhe:** Genießen Sie die Ruhe auf der Terrasse, während sich ein Mähroboter um das Gras kümmert. Die kleinen Helfer der [STIGA A-Serie](#) sind so leise, dass sie Ihre Lesezeit oder Meditation nicht stören.
3. **Pflanzen mit entspannender Wirkung:** Wählen Sie Pflanzen nach ihrem Duft aus: Lavendel, Jasmin und Kamille fördern eine entspannende Stimmung. Regelmäßiges Beschneiden regt ihr Wachstum an, präzise Schnitte fördern eine reiche Blüte.
4. **Lebensräume für Bienen, Schmetterlinge und Igel:** Pflanzen Sie nektarreiche Blumen wie Rotklee, Lavendel und Borretsch für die Bestäuber unter den

Insekten. Laub- oder Reisighaufen und dichte Unterbüsche bieten Igel Nahrung und Unterschlupf. Die tierischen Besucher zu beobachten, ist faszinierend und entspannend.

5. **Setzen Sie auf beruhigende Wasserfeatures:** Ein kleiner Teich, ein Springbrunnen oder ein plätschernder Wasserlauf können den Stress des Alltags mindern. Das sanfte Geräusch von Wasser ist perfekt, um eine entspannende Atmosphäre zu schaffen.
6. **Ein Bereich für Yoga und Meditation:** Gestalten Sie eine spezielle Ecke in Ihrem Garten für Yoga oder Meditation. Ein flacher, stabiler Untergrund, umgeben von sanft duftenden Pflanzen unterstützt Ihre Übungen – im Schatten oder in der Sonne.
7. **Privatsphäre durch natürliche Barrieren:** Schützen Sie Ihren Garten mit höheren Sträuchern oder einer attraktiven Hecke vor neugierigen Blicken. Mit einer [STIGA Heckenschere](#) oder dem [Multi-Tool](#) bringen Sie Sträucher und Hecken in Form. So können Sie ungestört die Sonne und die frische Luft genießen.

Über STIGA

Die STIGA Gruppe bietet seit über 90 Jahren in ganz Europa hochwertige Gartengeräte, Maschinen und Ausrüstungen an und verkauft mehr als eine Million Geräte pro Jahr. Weltweit arbeiten rund 1.300 STIGA-Mitarbeiter*innen in mehr als 92 Ländern an den Produktionsstandorten und in den Niederlassungen. Das Headquarter des 1934 gegründeten Unternehmens befindet sich in Castelfranco Veneto, Italien. Die deutsche STIGA GmbH ist Teil der STIGA Gruppe. Ihr Hauptsitz befindet sich in Straelen, Nordrhein-Westfalen. Zum Selbstverständnis von STIGA gehört es, innovative Lösungen zu finden und neue Patente zu entwickeln. Dazu zählt die patentierte STIGA E-Power Technologie, die eine eigens in Italien entwickelte und getestete Akku-Serie umfasst und im ersten STIGA Akku-Rasenmähtraktoren-Sortiment zum Einsatz kommt. Mehr Informationen finden Sie unter www.stiga.com/de/

Folgen Sie uns auch auf Facebook www.facebook.com/stigadeutschland/ und Instagram www.instagram.com/stigadeutschland/, LinkedIn www.linkedin.com/company/stiga-group/ und YouTube www.youtube.com/user/stigagermany

Pressekontakt

fischerAppelt, relations
Carmen Steiner
+49 151 72454801
stiga@fischerappelt.de

STIGA GmbH
Oliver Koll
Zeppelinstr. 42 | 47638 Straelen
+49 (0)2834 93 90-29
oliver.koll@stiga.com | www.stiga.de
Geschäftsführer: Marc Gerster