

## Gartenarbeit für die Psyche so gut wie Sport im Grünen

**Datum:** 18.09.2025

**Original Titel:**

Horticultural activities can achieve the same affect improvement effect of green exercise: A randomized field controlled trial

### Kurz & fundiert

- Sport im Grünen hilft der Stimmung. Was ist mit Gärtnern?
- Gartenarbeit (mit/ohne Grünpflanzen), Sport im Grünen oder Sitzen für 20 Minuten
- 160 junge Menschen randomisiert aufgeteilt
- Gartenarbeit und Sport der sitzenden Kontrollgruppe überlegen
- Grüne Pflanzen wesentlich
- Grünpflanzen-Gärtnern etwas vorteilhafter als Sport mit Blick auf den negativen Affekt
- Individuelle körperliche Aktivität im Grünen gut für die Psyche

**MedWiss - Die vorliegende Studie untersuchte, ob Gartenarbeit mit oder ohne grüne Pflanzen und Bewegung im Grünen gleicher Intensität ähnlich vorteilhaft für die Psyche sind. Es zeigte sich, dass Grünpflanzen ein wesentlicher Aspekt für Affekt-Verbesserungen sind, und 20 Minuten Gärtnern einem gleich langen Sportprogramm sogar in manchen Punkten überlegen sein kann.**

---

Frühere Studien zeigten bereits, dass Bewegung in der Natur positive Effekte auf die Stimmung hat und so depressive Symptome lindern kann. Die vorliegende Studie verglich nun Affekt-Verbesserungen bei Gartenarbeit mit oder ohne grüne Pflanzen und Bewegung im Grünen bei jeweils gleicher Intensität, um den Einfluss von Grünpflanzen und Bewegung genauer zu klären.

### **Im Grünen gärtnern oder Sport, Gartenarbeit ohne Grünes - Affekt-relevant?**

Personen zwischen 18 und 26 Jahren wurden zufällig einer Kontrollgruppe, einer Gartenerbeitsgruppe mit grünen Pflanzen, einer Gartenerbeitsgruppe ohne grüne Pflanzen sowie einer Sportgruppe im Grünen zugewiesen. Die Autoren verglichen demographische und soziologische Faktoren sowie die jeweilige tägliche körperliche Aktivität. Nach einer 5-minütigen Vorbereitungsphase saßen alle Teilnehmer für 8 Minuten still, bevor Baseline-Tests durchgeführt wurden. Dies umfasste Blutdruck, positiven/negativen Affekt und die Herzratenvariabilität. Die gleiche Intensität von Bewegung und Gartenarbeit wurde anhand der Herzrate sichergestellt.

Zur Evaluierung des affektiven Status der Teilnehmer setzte die Studie die internationale generelle positive/negative Affekt-Skala (I-PANAS-SF short volume version) ein. Dabei wurde vor und nach der jeweiligen Aktivität die Stimmung anhand von 10 positiven und 10 negativen Emotionen in einer 5-Punkte-Skala (höhere Punktzahl entsprechend stärkerem Affekt) erfasst.

Die Gartengruppen arbeiteten über 20 Minuten im Garten: 8 Minuten Graben, 8 Minuten Umtopfen sowie 4 Minuten Gießen, nach einer vorherbestimmten typischen Herzrate bei jeder dieser Aktivitäten. Nach einem anschließenden Ruhezustand über mindestens 20 Minuten wurden abschließende Tests durchgeführt. Die Sportgruppe machte eine 20-minütige Fahrt auf einem Ergometer mit einer der Gartengruppe entsprechenden Intensität. Die Kontrollgruppe konnte für dieselbe Dauer sitzen und beispielsweise lesen.

### **Gartenarbeit, Sport oder Sitzen für 20 Minuten**

Insgesamt nahmen 160 Personen im durchschnittlichen Alter von 22,5 Jahren an der Studie teil. In der Kontrollgruppe wurden keine Unterschiede in negativem und positivem Affekt vor und nach den 20 Minuten festgestellt. In der Gartengruppe mit grünen Pflanzen sank der negative Affekt-Score von 9,26 ( $\pm 1,75$ ) in der Baseline auf 6,95 ( $\pm 2,05$ ) anschließend an das Gärtnern ( $p = 0,050$ ), der positive Affekt stieg von 11,53 ( $\pm 2,02$ ) auf 14,68 ( $\pm 2,18$ ). Gärtnern ohne grüne Pflanzen hatte hingegen keinen signifikanten Effekt auf positiven oder negativen Affekt. Die Sportgruppe steigerte den positiven Affekt-Score von 12,39 ( $\pm 2,31$ ) in der Baseline auf 14,11 ( $\pm 2,61$ ) anschließend an die Bewegung ( $p = 0,023$ ), ohne signifikanten Effekt auf den negativen Affekt.

Lediglich der negative Affekt unterschied sich signifikant zwischen der Sportgruppe im Grünen und der Gartengruppe mit grünen Pflanzen ( $p = 0,037$ ), wobei Gärtnern etwas vorteilhafter mit Blick auf den negativen Affekt war.

### **Gartenarbeit für die Psyche so gut wie Sport im Grünen**

Gartenarbeit mit grünen Pflanzen kann demnach, deuten diese Daten an, ähnlich vorteilhaft für die Stimmung sein wie Sport in der Natur. Zeit im Grünen kann demnach ganz nach individuellen Vorlieben mit einer körperlichen Aktivität, die auch mal etwas anstrengender ist, verbracht werden – es muss nicht immer klassischer Sport sein, um der Psyche gut zu tun, aber grüne Pflanzen scheinen ein wesentlicher Faktor zu sein.

#### **Referenzen:**

Tao M, Lu L, Gao J, He X. Horticultural activities can achieve the same affect improvement effect of green exercise: A randomized field controlled trial. *Front Psychol.* 2022 Nov 16;13:989919. doi: 10.3389/fpsyg.2022.989919. PMID: 36467130; PMCID: PMC9709488.