

Kalorien verbrennen bei der Gartenarbeit

## Tipps zum gesundheitsbewussten Gärtnern

**Gartenarbeit und Sport haben viel gemeinsam. Denn bei beiden Aktivitäten werden jede Menge Kalorien verbrannt. Wir haben die häufigsten Tätigkeiten im Garten und den dazugehörigen Kalorienverbrauch zusammengefasst.**

Wie auch beim Sport gilt: aufwärmen und richtig kleiden – dann profitiert nicht nur Ihr Garten, sondern auch Sie von der Gartenarbeit. Die richtige Kleidung: Beim Rasenmähen sollten Sie festes Schuhwerk tragen. Damit Ihnen Insekten und Sonne nicht zu Leibe rücken, sind Kopfbedeckung und bedeckte Schultern von Vorteil. Und auch auf Sonnencreme sollten Sie, Ihrer Haut zuliebe, nicht verzichten.

Richtig angezogen kann es schon losgehen. Ergonomische Gartengeräte schonen die Gelenke, für die Arbeit auf Knien sind gepolsterte Knieschoner empfehlenswert.

Verharren Sie bei der Arbeit selbst nicht zu lange in einer Position. Stehen Sie immer mal wieder auf, um etwas zu trinken. Wenn Sie am Boden arbeiten, machen Sie immer wieder einen Katzenbuckel oder stehen auf und lockern die Beine. Bei der Arbeit über dem Kopf: ab und zu vorbeugen, die Arme baumeln lassen und mit Schultern sowie Kopf kreisen. Das lockert die Muskeln und beugt Verspannungen vor.

Hören Sie auf die Warnzeichen Ihres Körpers: Bei Schmerzen und Erschöpfung lieber die Arbeit unterbrechen.

Wie viele Kalorien Sie bei der Gartenarbeit verbrennen, sehen Sie hier:

Tätigkeit	Kalorienverbrauch *
Gießen	120 kcal
Rasen mähen	440 kcal
Unkraut jäten	360 kcal
Düngen (gehend)	200 kcal
Mit dem Spaten arbeiten	390 kcal
Gemüse ernten	210 kcal
Obst vom Baum pflücken	240 kcal
Rollrasen verlegen	400 kcal
Büsche und Bäume von Hand trimmen	360 kcal
Zweige entfernen	400 kcal
Gras und Blätter in Säcke füllen	320 kcal
Bäume pflanzen	360 kcal
Arbeit mit schweren Geräten (z. B. Kettensäge)	480 kcal
Holz hacken	480 kcal
Holz tragen	400 kcal
Kompost anlegen	390 kcal
Sandkasten graben	400 kcal
Schnee schaufeln	480 kcal

\* Angaben pro Stunde für einen 1,80 m großen, 80 kg schweren Mann.