

Warum pflegende Angehörige zur Gießkanne greifen sollten

Pflegende Angehörige fühlen sich oft fremdbestimmt. Warum schon ein paar Minuten mit **GIEBKANNE UND LAVENDEL** neue Energie schenken können

Gärtnern kann pflegenden Angehörigen helfen, negative Gefühle wie Wut und Überforderung abzubauen. Das sagt Garten-therapeutin Susanne Büssenschütt gegenüber dem Online-Magazin „Ich pflege“ (Ausgabe 01/2026) der Aktion „Das sichere Haus“ (DSH).

Selbst kleine gärtnerische Tätigkeiten auf dem Balkon können demnach Stress reduzieren – und das Gefühl von Selbstwirksamkeit stärken. Gerade für Menschen,

die Pflegeaufgaben übernehmen, ein wichtiger Ausgleich. Denn sie erleben ihren Alltag oft als fremdbestimmt. Wer eine Pflanze pflegt, empfindet aber genau das Gegenteil. Und das Kümmern zeigt schnell eine positive Wirkung.

Das Gute dabei: Fürs Balkongärtnern muss man die Wohnung nicht verlassen. Es lässt sich also auch mal kurz eine Auszeit vom anstrengenden Pflegealltag nehmen, ohne die Pflegebedürftigen allein zu lassen.

Machen Sie sich die Pflanzenpflege leicht

Wichtig allerdings, damit Sie von der positiven Wirkung des Werkelns auf Balkonien möglichst langfristig profitieren:

Überfordern Sie sich nicht beim Gärtnern. Und wählen Sie robuste, einfach zu pflegende Pflanzen. „Ansonsten kann sich schnell Frust einstellen“, so Garten-

therapeutin Büssenschütt gegenüber „Ich pflege“.

Gut für den Einstieg sind etwa Fetthenne und Hauswurz. Lavendel braucht wenig Wasser und duftet gut –

und auch Geranien sind nicht besonders anspruchsvoll. Wem die Auswahl der Pflanzen und das Anpflanzen zu viel ist, kann es sich aber auch noch leichter ma-

chen: Im Handel findet man mitunter komplett bepflanzte Balkonkästen, die lediglich aufgehängt und gelegentlich gegossen werden müssen. **DPA**



GÄRTNERN kann eine wahre Wohltat sein.

Foto: André Kempner

Aktiv Bauchfett verlieren

VIELVERSPRECHENDE STUDIE gegen hartnäckiges Bauchfett jetzt in Döbeln

Das healthybodies Gesundheitsstudio in Döbeln nimmt an der bundesweiten Bauchfett-Studie teil, um unschönes und gefährliches Bauchfett nachhaltig zu reduzieren. Kay Leupold, Inhaber vom healthybodies Döbeln, gibt Auskunft.

Herr Leupold, warum nimmt ihr Gesundheitsclub an dieser vielversprechenden bundesweiten Bauchfett-Studie teil?

Wir wissen aus der einschlägigen Wissenschaft, das Übergewicht mittlerweile zur Volkskrankheit mutiert ist. Zuviel Körperfett macht uns schleichend krank bis teilweise sehr krank. Weit mehr über die Hälfte der Bevölkerung kämpft ständig mit Übergewicht und deren gefährlichen Folgen für unsere Gesundheit. Das innere Bauchfett hat hier eine zentrale Bedeutung. Auch viszerales Fett genannt, produziert es permanent hormonähnliche Botenstoffe, wie zum Beispiel Adipokine und Zytokine, die unsere Gesundheit massiv schädigen. Und optisch schön sieht es auch nicht aus.

Wir möchten den Menschen aus Döbeln und Umgebung dabei helfen, ihr Bauchfett mit überschaubarem Aufwand und innovativen Ansätzen effektiv zu reduzieren.

Wie läuft die Bauchfett Studie genau ab und welche Ergebnisse erwarten Sie?

Unsere Studienteilnehmer durchlaufen ein spezielles zeitoptimiertes Fettstoffwechsel-Trainingsprogramm und ein leicht umzusetzendes Ernährungsprogramm über einen Zeitraum von nur vier Wochen. An diesem Studien-Programm



Kay Leupold.

Foto: PM

möchten wir das Programm auch der breiten Bevölkerung zur Verfügung stellen. Wir wissen, dass der Bedarf riesig ist. Sehr viele Menschen fühlen sich mit zu viel Fett im Bauchbereich einfach äußerst unwohl.

Kann jeder an der Bauchfett-Studie im healthybodies teilnehmen?

Ja, jeder, der schnell ist. Für die Region Döbeln sind aktuell nur 50 Studienplätze verfügbar. Die Studie ist keine Massenabfertigung, sondern wie schon gesagt, ein lange vorbereitetes Programm in enger Zusammenarbeit mit der GfBE, der Gesellschaft für Bewegungs- und Ernährungsanalysen und Ärzten. Hier möchten wir jedem Teilnehmer auch gerecht werden.

Wie kann man an der Bauchfett-Studie teilnehmen?

Interessierte können den QR Code



mit ihrer Handykamera abschnappen, um sich für die Bauchfett-Studie zu bewerben. Unter dem Internet-Link www.healthybodies.de/bauchfett-studie kann man sich auch bewerben. Schnell sein lohnt sich also!

Natürlich kann man uns auch schnell unter 03431-729030 erreichen oder eine Mail an info@healthybodies.de schreiben.

AKTIV BAUCHFETT VERLIEREN

DER SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT!

JETZT TEILNEHMEN! HIER GIBTS ALLE INFOS.

03431 729030

Bereits viele erfolgreiche Teilnehmer in Döbeln

healthybodies - Dein Gesundheitsclub
Bäckerstraße 3 04720 Döbeln

www.healthybodies.de/bauchfett-studie