

## Quelle der Freude: Blumen und Pflanzen stärken das seelische Wohlbefinden

(GMH/BVE) Kleine Glücksmomente liegen oft so nah: im wundervollen satten Pflanzengrün der Zimmerpflanze, in den herrlichen Blütenfarben und -formen des Blumenstraußes oder im betörenden Duft der ersten Frühjahrsblüher. Wie wichtig diese positiven Gefühle sind, wird gerade in schwierigen Zeiten deutlich. Das Schöne ist: Diese Freude kann man immer reichlich genießen – selbst im Lockdown!



Bildnachweis: GMH/BVE

**Bildunterschrift:** Blumen und Pflanzen tun der Seele gut. Sie können gerade in Krisenzeiten eine Quelle der Kraft sein und sich positiv auf das eigene Wohlbefinden auswirken.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2021/01/GMH\\_2021\\_04\\_01.jpg](https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2021/01/GMH_2021_04_01.jpg)

Die Corona-Krise mit ihren Auswirkungen ist für viele schwer zu ertragen. Liebgewonnene Gewohnheiten und soziale Kontakte sind zurzeit nicht oder nur eingeschränkt möglich. Umso wichtiger ist es, schöne Momente zu schaffen, denn Freude ist so wichtig! Sie sorgt für seelische Gesundheit und stärkt damit auch das Immunsystem. Ideale „Freudespender“ sind seit jeher Blumen und Pflanzen. Eine Umgebung mit Pflanzen reduziert nachweislich Stress, wirkt entspannend, hellt die Stimmung auf und fördert somit die Gesundheit.

### **Vertrauen in die eigene Kraft**

Belastende Zeiten lassen sich besser meistern, wenn aus dem hilflosen Gefühl der Ohnmacht Vertrauen in die eigene Kraft erwächst. Die eigene Einstellung macht eine Menge aus. Wer selbst für sich Sorge trägt und eine positive Einstellung behält – oder dafür etwas tut –, kann gestärkt aus einer Krise hervorgehen.

Blumen und Pflanzen sind für viele Menschen eine Kraftquelle. Die Beschäftigung mit ihnen wird als sehr wohltuend erlebt. Realisieren lässt sich dies in der kleinsten Stadtwohnung. Der gärtnerische Fachhandel bietet wundervolle Zimmerpflanzen für helle oder auch dunklere Räume an, das ganze Jahr über. Ab Januar erfreuen bunte Frühlingsblüher jedes Herz, gefolgt von den herrlichen Beet- und Balkonpflanzen, die bis in den Herbst hinein den Balkon oder den Garten schmücken. Wundervolle Stauden und Kräuter sind ebenfalls oft das ganze Jahr über zu haben. Und nicht zu vergessen: Die Schnittblumen und bunten Sträuße, die weiterhin frisch und kreativ im gärtnerischen Fachhandel zu finden sind.

### **Grüne Lebensfreude**

Die Profi-Gärtnerinnen und -Gärtner kümmern sich das ganze Jahr über liebevoll und fachlich kompetent um das Wohl ihrer Pflanzen, denn das ist ihre Berufung! Und sie wissen, wie wichtig Blumen und Pflanzen für die Menschen sind, insbesondere in der Corona-Krise. Dies zeigt auch eine Untersuchung der Universität Geisenheim: Von knapp 500 befragten Personen im Mai 2020 waren die Befragten mit einem eigenen Garten im Durchschnitt zufriedener mit ihrem Leben. Obwohl es keine repräsentative Studie ist, wurde

doch deutlich, dass die Bedeutung des eigenen Gartens im Vergleich zum Vorjahr deutlich zugenommen hatte.

### **Rituale pflegen**

Auch viele Rituale sind mit Blumen und Pflanzen verknüpft: Der Blumenstrauß oder die hübsche Zimmerpflanze zum Geburtstag, zu einem Ehrentag oder einfach als Dankeschön oder als Geschenk. Dies ist nach wie vor sehr wichtig und ein Zeichen der Zuneigung, des Aneinanderdenkens, der Aufmerksamkeit für den anderen. Denn Freude lässt sich auch – oder vielleicht gerade – in Krisenzeiten sehr gut verschenken. Von den vielen Möglichkeiten, das seelische Gleichgewicht zu stärken – das eigene und das der Liebsten – gehören Blumen und Pflanzen definitiv zu den schönsten und den gesündesten!

**Hinweis:** Die gesetzlichen Vorgaben bezüglich der Öffnung des Einzelhandels im Lockdown sind in den einzelnen Bundesländern unterschiedlich geregelt. Bitte informieren Sie sich individuell zur aktuellen Lage in Ihrem Bundesland. Viele Betriebe des gärtnerischen Fachhandels bieten Bestellungen mit einem Liefer- oder Abholservice an. Erkundigen Sie sich deshalb auch bei Ihrem Betrieb vor Ort. Damit unterstützen Sie zugleich die regionale Produktion!

---

[Kastenelement]

### **Blumen und Pflanzen sorgen für positive Gefühle!**

Auf den Internetseiten [www.mit-abstand-gruen.de](http://www.mit-abstand-gruen.de) und [www.ihre-gaertnerei.de](http://www.ihre-gaertnerei.de) erhält man weiterführende Informationen. So kann man zum Beispiel über die Eingabe der eigenen Postleitzahl nachschauen, welcher gärtnerische Fachhandel in der Nähe liegt und auch weitere Informationen über das jeweilige Unternehmen auf dessen Internetseite abrufen. So haben Sie die Möglichkeit, zu Ihrer persönlichen grünen Quelle der Freude zu finden, denn Blumen und Pflanzen sind gerade jetzt besonders wichtig!