Dieses Dokument ist lizenziert für VÖBB-Servicezentrum, ui58016c.
Alle Rechte vorbehalten. © Frau von Heute. Download vom 14.04.2025 09:07 von genios.genios.de

Grüne Therapie

Gärtnern als Glücksrezept

Die Wissenschaft weiß: Wer in der Natur arbeitet, kräftigt den Körper und sorgt für seelisches Wohlbefinden

Graben, Säen, Unkrautjäten: In einem Garten gibt es viele Aufgaben. Wer die Hände in die Erde steckt, tut der Pflanzenwelt etwas Gutes. Dabei ist das Gärtnern weit mehr als „nur" eine entspannende Freizeitbeschäftigung. Laut aktuellen Studien gilt Gartenarbeit als eine wahre Gesundheitsquelle.

Körperlich gesehen fördern diese Tätigkeiten die Fitness. Sie stärken das Herz-Kreislauf-System und steigern die Muskelkraft. Zudem wirken die frische Luft und das Sonnenlicht wie Medizin. Das Immunsystem wird belebt, der Vitamin-D-Spiegel aufgefrischt. Doch das ist noch nicht alles. Auch die Seele profitiert von der Gartenarbeit. Schon 20 Minuten täglich genügen, um zur Ruhe zu kommen. Der Natur-Kontakt senkt den Stresspegel, baut Ängste ab und hebt die Laune. Wir können bei der Arbeit abschalten und ein Gefühl dafür entwickeln, wie unsere Handlungen greifbare Ergebnisse erzielen. Das verbessert wiederum die innere Stärke und festigt das Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit.

Zahl der Woche

3,4

Partnerschaften haben die Deutschen im Laufe ihres Lebens im Schnitt.

Quelle: Online-Plattform Elite-Partner

GUT ZU WISSEN

Was ist ein „Silent Cut"?

Klar: Viele nutzen den Friseurbesuch gern für einen netten Plausch. Es gibt aber auch Zeiten, in denen wir uns eher nach Ruhe und Entspannung sehnen. Genau für diese Fälle ist der „Silent Cut" (dt. „Stiller Schnitt") gedacht. Ein Trend, der in immer mehr Salons Einzug hält. Bei diesem Angebot wird beim Frisieren bewusst geschwiegen, damit die Kundin einfach mal abschalten kann.

CD-TIPP

Ninos Pop

Mehr Licht als Schatten: Die neue Platte von Nino de Angelo (61) klingt peppiger als seine vergangenen Alben. Der Künstler steht zwar klar zu seiner bewegten Vergangenheit, zugleich singt er aber wieder von Zuversicht und Entwicklung. „Irgendwann im Leben" (Ariola, ab ca. 18 €) bietet zwölf vielschichtige Pop-Songs voller Gefühl und Dankbarkeit.

KOSMISCH Donauwalzer im All

Planeten im Dreivierteltakt: Der weltberühmte Donauwalzer soll bei einem Konzert der Wiener Symphoniker am 31. Mai ins Universum geschickt werden. Dazu braucht man eine sogenannte Deep-Space-Antenne der Europäischen Weltraumorganisation ESA. Diese ist in der Lage, bis in die Tiefen des Alls zu senden. Genau dort sollen die melodiösen Signale die US-Raumsonde Voyager 1 erreichen. Das Gerät ist bereits seit 1977 unterwegs und funkt bis heute Daten zur Erde. Die ganze Aktion ist Teil des Programms zu Ehren des 200. Geburtstags von Komponist Johann Strauss (1825–1899). Er hat den Walzer 1866 geschrieben.

Dieses Dokument ist lizenziert für VÖBB-Servicezentrum, ui58016c.
Alle Rechte vorbehalten. © Frau von Heute. Download vom 14.04.2025 09:07 von genios.genios.de

Gerettet & geliebt

Neue Chance für Orang-Utan-Babys

Große Augen und wuschelige Haare – dazu ein verspieltes Wesen: Orang-Utan-Babys bringen jedes Herz zum Schmelzen. Leider kommt es immer wieder vor, dass die jungen Primaten verwaist aufgefunden werden. In diesen Fällen gibt es zum Glück einige Hilfseinrichtungen, die sich um die elternlosen Sonnenscheinchen kümmern. Ein Beispiel ist die „Borneo Orangutan Survival Foundation". Eine indonesische Organisation, die unter anderem den süßen Findelkindern eine neue Heimat bietet. Dort geben Pflegepersonen den verlassenen Knirpsen eine zweite Chance. Ziel der Bemühungen ist es, die Jungtiere auf ein eigenständiges Leben in freier Wildbahn vorzubereiten. Dafür absolvieren die Kleinen eine Art Dschungelschule. Auf dem Stundenplan stehen Fächer wie „Sicheres Klettern", „Nahrungssuche" oder „Nestbau". In der Natur leben die knuddeligen Wesen bis zu acht Jahre mit ihrer Mama zusammen. Die Ausbildungszeit in einer Orang-Utan-Schule dauert ähnlich lang.

Fotos: Adobe Stock (3), Sony Music, Thinkstock, Shutterstock (2), ZDF/Sandra Hoever/Luca Baggio, Arte France/Gedeon Programmes, Netflix/Manuel Fernández Valdes

Starke Gesundheit

Fitnessstudios erleben Rekordandrang

Kraft statt Krise: In Deutschland hatten 2024 mehr Menschen denn je eine Fitnessstudio-Mitgliedschaft, so der Branchenverband DSSV. Mit 11,71 Millionen Sportfans wurde ein Rekordwert und ein Zuwachs von 3,6 Prozent im Vergleich zu 2023 erzielt. Als einen Grund für die Nachfrage nannte der Verband ein stärkeres Gesundheitsbewusstsein.

Erste Hilfe

Wiederbelebung als Schulstoff

In Notfällen richtig handeln: Dieses Ziel verfolgt das Bundesland Niedersachsen. Der dortige Landtag hat beschlossen, dass Wiederbelebungsmaßnahmen ab 2026 zum Unterrichtsinhalt in Schulen werden. So kommt das Thema in den Lehrplan der Fächer Biologie und Naturwissenschaften für die Jahrgänge 5 bis 10.

Mediatheken-Planer der Woche

+ Streaming-Tipp

ZDF-MEDIATHEK

Stralsund: Der letzte Sieg

KRIMI Mord am Ex-Sportjournalisten Ammer. 20 000 Euro, die in seinem Hotelzimmer liegen, lassen die Ermittler sofort aufhorchen. Hat sich Ammer mit kriminellen Deals Feinde gemacht? Da gesteht Andy Block, ein DDR-Olympia-Gewichtheber, die Tat. Seine Aussage erscheint jedoch zweifelhaft.

» D 2025 **Darsteller** Sophie Pfennigstorf, Alexander Held, Andreas Anke **Regie** Lars Henning **89 Min.**

ZDF-MEDIATHEK

Ewig Dein

THRILLER Anfangs wirkt Hannes Bergtaler wie ein Traummann auf Judith. Bei einer gemeinsamen Reise nach Venedig muss sie aber feststellen, dass mit dem Herzens-Helden etwas nicht stimmt.

» Ö/D 2024 **Darsteller** Manuel Rubey, Julia Koschitz, Barbara Auer **Regie** Johanna Moder **89 Min.**

ARTE-MEDIATHEK

Vatikanstadt: Ein Hauch von Ewigkeit

DOKU Warum wurde ausgerechnet ein Hügel vor den Toren Roms zum Mittelpunkt der gesamten katholischen Welt? Forscher gehen der Frage mit geschultem Blick nach. Dabei tauchen sie tief in die vatikanische Vergangenheit ein.

» F 2020 **Regie** M. Jampolsky, M. Thiry **91 Min.**

Streaming

NETFLIX

Handbuch einer Anstandsdame (Staffel 1)

ROMANZE Madrid in den 1880er-Jahren: Als Kupplerin hilft Elena Eltern, standesgemäße Partner für ihre Töchter zu finden. Ihr neuester Auftrag hat es in sich. Er zieht sie in die Skandale und Intrigen ihrer reichen Auftraggeber hinein.

» SPA 2025 **Darsteller** Nadia de Santiago, Álvaro Mel, Maria Caballero, Zoe Bonafonte **8 Episoden**