



Haus- und Gartenarbeit

Nach einer Erhebung der Organisation für Wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD) verrichten Frauen nach wie vor die meiste Arbeit in Haus und Garten: Waschen, Putzen, Kochen, Kinder betreuen, Blumenrabatten pflegen und vieles mehr. Frauen in Deutschland leisten der Studie zufolge täglich über hundert Minuten mehr Haus- und Gartenarbeit als Männer [1].

Mit mehr Engagement könnten Männer nicht nur zu einer ausgewogenen Verteilung der häuslichen Arbeiten und so zur Zufriedenheit ihrer Partnerin beitragen, sie könnten gleichzeitig auch die Bilanz ihres gesundheitlich wirksamen wöchentlichen Energieaufwands verbessern.

Haus- und Gartenarbeiten erhöhen den Energiebedarf je nach Tätigkeit beträchtlich. Sie erfordern ein Mehrfaches dessen, was im Sitzen (1 MET) beansprucht wird [2]: Geschirr auftragen und abräumen (2,5 MET), Badezimmer reinigen (2,8 MET), Rasen mähen mit Motormäher (5,5 MET), Sträucher mit der Handschere schneiden (4,5 MET) usw.



Haus- und Gartenarbeit, ein Thema für die Präventionsforschung?!

Haus- und Gartenarbeit mag als ein Thema erscheinen, das seinen Platz doch eher in einer der Zeitschriften hat, die das Landleben beschreiben und es preisen und die damit einen gesellschaftlichen Trend zur Rückbesinnung auf das dörfliche Leben aufgreifen.

Haus- und Gartenarbeit ist aber tatsächlich auch ein Thema der bewegungsassoziierten Präventionsforschung, seit nachgewiesen ist, dass selbst gering intensive Aktivitäten einen gesundheitlichen Nutzen haben (siehe Faktenblatt Alltagsbewegung - Alltagsbewegung). Lebensstilaktivitäten, so der häufig dafür verwendete Oberbegriff, wirken auf die kardiale Gesundheit und sie reduzieren das Risiko, vorzeitig zu versterben.

Bereits vor zehn Jahren wurden die Befunde der britischen Women`s Heart and Health-Studie veröffentlicht [3]. An dieser Studie nahmen 2.341 Frauen aus 19 britischen Städten teil. Über zwei Drittel der Frauen erreichten das seinerzeit empfohlene gesundheitliche Bewegungsvolumen von 30 Minuten moderat intensiver Aktivität an fünf Tagen (am besten an allen Tagen) der Woche oder 20 Minuten hoch intensiver Aktivität dreimal pro Woche alleine durch anstrengende Tätigkeiten in Haus und Garten. Nahm man die Haus- und Gartenarbeit aus den Daten heraus, war nur noch ein Fünftel der älteren Frauen hinreichend aktiv. Haus- und Gartenarbeit verdient also eine gesonderte wissenschaftliche Beschäftigung. Nur, sie ist selten.

Gesundheitliche Wirkungen von Haus- und Gartenarbeit

Zu einer unabhängigen Beurteilung der gesundheitlichen Wirkung von Haus- und Gartenarbeit fehlt es an genügend methodisch soliden Studien. Meist gehen Lebensstilaktivitäten, wie Haus- und Gartenarbeit auch zusammengefasst werden, in einem Summscore auf, mit dem die Alltagsaktivität beurteilt wird. Zur Wirkung der Alltagsaktivität auf die Gesundheit wiederum sind die Befunde eindeutig und konsistent (siehe Faktenblatt Alltagsbewegung - Alltagsbewegung).

Werden die Haus- und Gartenarbeit separat analysiert, dann zeigen sich auch dafür risikomindernde, gesundheitliche Effekte. Bereits in den 1970er Jahren berichtete [4], dass regelmäßige Gartenarbeit mit einem verringerten Risiko von kardialen Ereignissen assoziiert ist. Eine prospektive Kohortenstudie aus dem Augsburger Raum belegte, dass eine vermehrte körperliche Aktivität das Risiko für die Gesamtsterblichkeit sowie für kardiovaskuläre Sterblichkeit im Vergleich zu nicht im Haushalt aktiven Menschen senkt [5]. Weitere Studien bestätigten den Befund und zeigten zusätzlich einen präventiven Nutzen gegen Krebserkrankungen [6].

Um den Mechanismus zu beschreiben, der die gesundheitlichen Wirkungen von Haus- und Gartenarbeit verursacht, muss man spekulieren. Den Stoffwechsel und den Kreislauf zu fordern, um die Energie liefernden Prozesse zu stimulieren, das ist für die meisten gesundheitlichen Wirkungen der entscheidende Anstoß. Beim Sitzen wird kaum Energie eingefordert (1 kcal pro Kilo Körpergewicht und Stunde) und der Sauerstoffverbrauch ist nur gering (3,5 ml pro Kilo Körpergewicht und Minute). Bereits das Stehen erhöht den

Empfehlung

Personen sollen motiviert werden, jede Gelegenheit in Haus und Garten zu nutzen, um langandauerndes Sitzen zu vermeiden, es zu unterbrechen und mit der Summe der meist kurzen Belastungseinheiten, die für Haushaltsaktivitäten typisch sind, zum Gesamtvolumen der körperlichen Aktivität beizutragen.

Weiterführende Literatur

Bouchard, C., Blair, S.N. & Haskell, W.L. (2007). Physical Activity and Health. Champaign, IL: Human Kinetics.

Autor

Prof. Dr. Wolfgang Schlicht

Quellen

[1] OECD (2011). Society at a Glance 2011: OECD Social Indicators. <http://www.oecd.org/> (Zugriff: 08.06.2015)

[2] Ainsworth, B. et al. (2000). Compendium of physical activity: An update of activity codes and MET intensities. *Medicine in Sports and Exercise Science*, 32, 498-516.

[3] Lawlor, D. A., Taylor, M., Bedford, C. & Ebrahim, S. (2002). Is housework good for health? Levels of physical activity and factors associated with activity in elderly women. Results from the British Women's Heart and Health Study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 56, 473-478.

[4] Magnus, K., Matroos, A. & Strackee, J. (1979). Walking, cycling, or gardening, with or without seasonal interruption, in relation to acute coronary events. *American Journal of Epidemiology*, 110, 724-733.

[5] Autenrieth, C. S., Baumert, J., Baumeister, S. E., Fischer, B., Peters, A., Doring, A., et al. (2011). Association between domains of physical activity and all-cause, cardiovascular and cancer mortality. *European Journal of Epidemiology*, 26, 91-99.

[6] Lahmann, P. H., Friedenreich, C., Schuit, A. J., Salvini, S., Allen, N. E., Key, T. J., et al. (2007). Physical activity and breast cancer risk: the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *Cancer Epidemiology Biomarkers Prevention*, 16, 36-42.

[7] Hamilton, M. T. & Owen, N. (2012). Sedentary behavior and inactivity physiology. In C. Bouchard, S. N. Blair & W. Haskell (Eds.), *Physical activity and health* (pp. 53-68). Champaign, IL: Human Kinetics.

[8] Laningham-Foster, L., Nysse, L. J. & Levine, J. A. (2003). Labor saved, calories lost: The energetic impact of domestic labor-saving devices. *Obesity Research*, 11, 1178-1181.

Bildnachweis

© andreusk - Fotolia

Faktenblätter „Bewegung und Gesundheit“

Alle erhältlichen Faktenblätter in der Kategorie „Alltagsbewegung“:

- ▶ Alltagsbewegung
- ▶ Haus- und Gartenarbeit
- ▶ Radfahren
- ▶ Schwimmen
- ▶ Spazierengehen/Walken/Joggen
- ▶ Treppensteigen
- ▶ Wandern

Weitere derzeit verfügbare thematische Kategorien:

- ▶ Grundlagen
- ▶ Zielgruppen
- ▶ Risikofaktoren

Weitere Informationen zum Thema „Bewegung und Gesundheit“ unter: www.lzg.nrw.de/bewegung

Kontakt

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen (LZG.NRW)
Prävention und Gesundheitsförderung
Manfred Dickersbach
Telefon: 0521 8007 3233
E-Mail: manfred.dickersbach@lzg.nrw.de