

# Im Garten Gesundheit ernten

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **62 (2005)**

Heft 5: **Salz : weisses Gold oder weisses Gift?**

PDF erstellt am: **28.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-552076>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.





## Im Garten Gesundheit ernten

Gärten sind ein Stück Natur in unserer Nähe, ob hinter dem Haus oder in der Grossstadt. Die Natur als Orientierungshilfe für Körper und Seele – das ist das Ziel der «Gartentherapie».

Lebendige Erde an den Händen spüren, junge Pflänzchen wachsen sehen, die Pracht bunter Blumen geniessen, den Duft aromatischer Kräuter schnuppern – ein Garten bindet in den Rhythmus der Natur ein, macht Freude und entspannt. Auch kranke Menschen können im Grünen Hilfe und Heilung finden.

### Dr. med. Grün

Patienten, die an der Gallenblase operiert worden waren, schauten vom Bett aus entweder in einen grünen Garten oder auf eine kahle Mauer. Wer ins Grüne sah, so das Ergebnis dieser Studie, wurde schneller gesund: die Patienten mit Ausblick brauchten weniger



Schmerzmittel und konnten früher aus dem Krankenhaus entlassen werden.

Diese Erkenntnis ist nicht ganz neu: schon die berühmte Krankenschwester Florence Nightingale war der Ansicht, «dass ein Rekonvaleszent, anstatt tote Mauern anzustarren, aus dem Fenster schauen muss und bunte Blumen sehen soll.» Weitere Arbeiten von Professor Roger Ulrich, der die Gallenblasen-Operierten untersucht hatte, belegten jedoch, dass selbst kurze Aufenthalte in der Natur – ähnlich wie der Kontakt mit einem geliebten Haustier – nicht nur auf die Seele, sondern auch auf den Körper positive Auswirkungen haben: Muskeln entspannen sich, der Blutdruck sinkt, der Herzschlag normalisiert sich, Stressgefühle werden geringer. Diese heilsame Wirkung der Natur nutzen «Therapiegärten» – und Gartenarbeit verhilft als «Gartentherapie» einer überraschend grossen Anzahl von gesunden und kranken Menschen zu mehr Lebensqualität.

### Zufrieden im Garten

Im Jahr 2002 befragte die Ergotherapeutin Brigitte Oberauer Schweizer, die einen Schlaganfall erlitten hatten, nach Aktivitäten, die ihnen «Lebenszufriedenheit» verschafften. Sechs Monate nach ihrer Entlassung aus einer Reha-Klinik mussten sich die Betroffenen wieder ohne ärztliche Betreuung zu Hause zurechtfinden und ihren Alltag meistern. Das eher unerwartete Ergebnis: als nahezu einzige Tätigkeit erfüllte Gartenarbeit die Befragten mit hoher Zufriedenheit. Für andere Aktivitäten wie Kochen, Hausarbeit, Lesen, Spaziergehen, Einkaufen, Autofahren oder auch berufliche Tätigkeiten galt dies nicht.

Die Initiatorin der Studie vermutete, dass es den Patienten bei der Beschäftigung mit Grünpflanzen, Blumen und Gemüse leichter fiel, aufmerksam und konzentriert zu bleiben, sie in der sinnlichen Erfahrung im Freien ein Stück Lebens-

freude zurück gewannen und nach ihrer schweren Krankheit neu erfuhren, wie das Leben weitergeht, wächst und gedeiht. Die Deutsche Gesellschaft für Physikalische Medizin und Rehabilitation forderte daraufhin, gärtnerische Tätigkeiten bei der Rehabilitation von Schlaganfall-Patienten stärker als bisher zu berücksichtigen.

Die systematische Einbindung von Gartenarbeit in den Heilungsprozess wurde in den USA entwickelt und bislang vor allem im psychologischen und psychiatrischen Bereich genutzt. Die Bedeutung der Gartentherapie insbesondere für die neurologische und körperliche Rehabilitation wird erst in letzter Zeit erkannt. Im hessischen Bad Wildungen ist nun für die Landesgartenschau 2006 ein Reha-Garten geplant, der in der psychosomatischen, internistischen und orthopädischen Rehabilitation eingesetzt werden soll. In solchen Gärten werden beispielsweise rollstuhlgängige Wege angelegt, Hochbeete in verschiedenen Höhen erleichtern die Bearbeitung im Sitzen oder Stehen, besondere Anlagen wie Duft-, Tast- oder Kräuterbeete fordern die Sinne heraus.

### Die Erde lacht mit Blumen.

Ralph Waldo Emerson

Im 19. Jahrhundert sprach man noch nicht von Gartentherapie, obwohl die Beschäftigung im Freien als heilsam für seelisch Kranke galt. Auf Höfen und in so genannten «Ökonomien» arbeiteten psychisch kranke oder geistig behinderte Menschen zur Selbstversorgung und als «nützliche Beschäftigung» in Gärten und auf Feldern. Aufgrund der ungunstigen Nachbarschaft zur Zwangsarbeit wurde diese Art von «Arbeitstherapie» in der Nachkriegszeit häufig aufgegeben. Inzwischen wird sie, unter ganz anderen Vorzeichen und Bedingungen, wieder ent-



deckt. Eine wachsende Anzahl von Altersheimen, Krankenhäusern, Schulen, Rehabilitationszentren und Pflegeeinrichtungen setzt auf die Möglichkeiten, die Gärten und die Arbeit darin bieten: Patienten, aber auch das Personal der Einrichtungen, kommen aus der Isolation der Krankenzimmer und Häuser heraus und entdecken Neues. Die Fähigkeit zur Kommunikation wird besser, soziale Kontakte werden erleichtert. Motorik, Wahrnehmung, Geschicklichkeit und Gleichgewichtssinn werden trainiert, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wird gestärkt und das Selbstbewusstsein wieder aufgebaut.

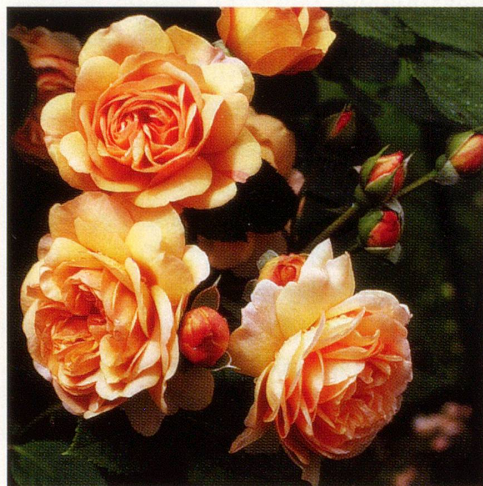
Der Umgang mit Lebendigem und Wachsendem weckt Kreativität und Verantwortungsgefühl, die Atmosphäre eines gestalteten Heilgartens entspannt und belebt. Gesunde Menschen beruhigt das Werkeln im Garten und stimuliert sie zugleich. Kranke, behinderte oder «aus dem Gleis geratene» Menschen profitieren fast noch mehr: ob sie nun an Ängsten leiden, an Demenz, der Alzheimerischen Krankheit oder an einer Hirnverletzung, ob sie aufgrund einer Behinderung in ihrer freien Beweglichkeit eingeschränkt sind oder drogenabhängig waren: die Gartentherapie hilft dabei, wieder in Einklang mit sich selbst zu kommen.

### Beispielhaft

Im Alterszentrum Gibeleich im Zürcher Unterland lockt ein therapeutischer Garten die Bewohner aus ihren Zimmern. Projektgruppen der Fachhochschule Wädenswil und der Fachhochschule für soziale Arbeit in Zürich entwickelten gemeinsam mit der Heimleitung und den Bewohnern die Gestaltung einer Aussenanlage mit unterschiedlichsten Flächen und einer grossen Artenvielfalt. Die Senioren des Heims werden dazu angeregt, sich an der frischen Luft zu bewegen, sich mit anderen zu unterhalten oder sich einfach nur am Schönen zu erfreuen. So können sie beispielsweise im Hochbeet Kräuter anpflanzen, im Nutzpflanzengarten Beeren ernten, im Flaniergarten spazieren oder Blumen schneiden.

Das Krankenhaus Gottesgnad in Spiez am Thuner See ist ein Wohn- und Pflegeheim für 180 Langzeit- und Chronischkranke sowie schwerstbehinderte Menschen aller Altersstufen. Hier stellt ein grosser Park für die Patienten einen Ort des Erlebens und auch der Ruhe dar. Weniger gärtnerische Perfektion ist das Ziel als vielmehr Ungezwungenheit und Lebensqualität. Blumenpflücken ist erlaubt! Nischen zum Zurückziehen und Beobachten erlauben die Begegnung

Der Duft von Lavendel oder Rosen, die Pracht einer Naturwiese oder die zarte Schönheit einer Kirschblüte verzaubern, faszinieren – und heilen.





mit Pflanzen und Tieren in Blumenwiesen und Wildstaudenpflanzungen voller Düfte, Farben und Strukturen. Kleine Wasserflächen, Brunnen, Geröllbeete oder Bereiche mit Gewürz- und Geruchspflanzen bieten Anregung für die Sinne. Um den Bewohnern den Alltag so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten, dient der Gewürzgarten der Haushaltsschule als Lehrgarten, und ein Teil der Schnittblumengärtnerei gehört zur Gesamtanlage. Zudem befindet sich der Garten nicht etwa hinter geschlossenen Mauern, sondern wird mit Spaziergängern und den Kindern auf ihrem Schulweg geteilt.

## Im Garten wächst mehr als man ausgesät hat.

Weisheit aus England

In Berlin wird Gartentherapie in der Arbeit mit Opfern von Folter und kriegstraumatisierten Flüchtlingen eingesetzt. In der bisherigen therapeutischen Arbeit zeigte sich, dass Naturerfahrungen und Gartenbau sowie selbstversorgende Tätigkeiten als kraftvolle Ressource wirken können. Daher bewirtschaften nun im «Interkulturellen Heilgarten» Familien, Alleinstehende, Frauen und Männer unterschiedlicher Herkunft und Alters-

gruppen ein eigenes Beet oder kümmern sich um die Gemeinschaftsflächen. In diesem Heilgarten sollen die Menschen Wurzeln schlagen und wieder wachsen können. Dabei wird das Wissen über Heilung aus den unterschiedlichen Kulturkreisen bei der gemeinsamen Gartenarbeit einbezogen.

### Pflanzen fordern nicht

Gartentherapeuten sehen in der Nähe zu und der Arbeit mit Pflanzen die Chance, Entwicklungsmöglichkeiten aufzuzeigen und gerade kranken Menschen wieder deutlich zu machen, wohin ihr Weg führen kann. Pflanzen wachsen und ändern sich. Sie reagieren auf Pflege und Fürsorge, fordern aber nichts von uns. Pflanzen stimulieren die Sinne und lassen Hoffnung wachsen. Das Säen und Pflanzen im Garten verdeutlicht den «guten Keim», das Erscheinen der Blumen oder das Ernten der Früchte ist Lohn der Mühe, Erfolgserlebnis und Befriedigung. Aber auch diejenigen, die keine Gartentherapie im eigentlichen Sinne brauchen, dürfen sich mit Blasen an den Händen, abgebrochenen Fingernägeln und schmutzigen Knien über Düfte, Farben und Fülle freuen und ihren Garten als «Therapie» im Wortsinne begreifen: das, was uns pflegt und heilt. • CR

