

Der Gartenclub (v.l.n.r.): Franz Graf,
Marily Näf, Gartentherapeut
Thomas Pfister, Fatima und Dilan
im Garten des Zürcher
Altersheims Herzogenmühle.

Beete für das Leben

Wenn Senioren in der Blütenpracht neue Kraft schöpfen oder Kranke im Kräuterduft ihre Schmerzen etwas vergessen, dann sind sie in der **Gartentherapie**. Die Schweiz entdeckt eine alte Tradition neu.

Text **Ginette Wiget** Fotos **Patrick Gutenberg**

Marily Näf steht am Hochbeet und pflückt gelbe Blüten von einem Strauch. «Das ist Johanniskraut, das kenne ich aus meiner Kindheit», sagt die 92-Jährige. Neben ihr erntet Franz Graf, 86, Ringelblumen. Hilfe bekommt er von der vierjährigen Fatima, die auf den Rand des Hochbeets geklettert ist. Sie darf mit einer Schere die orangefarbenen Blüten abschneiden. Hinter ihr wacht Gartentherapeut Thomas Pfister, 52, darüber, dass sich niemand verletzt.

Im Altersheim Herzogenmühle in Zürich Schwamendingen treffen sich jeden Mittwochnachmittag neun Senioren und vier Kinder aus der benachbarten Kindertagesstätte, um unter Anleitung von Thomas Pfister zu säen und zu jäten, zu giesen und zu ernten. Sie tragen grüne Schürzen, die Uniform ihres Gartenclubs.

Gegründet wurde der Club nicht etwa, um den Gärtner des Altersheims zu entlasten. Was Thomas Pfister hier mit den Senioren veranstaltet, heisst Gartentherapie. «Diese Therapieform nutzt den Garten mit seinen Pflanzen, um das körperliche und seelische Wohlbefinden der Menschen zu verbessern», erklärt der Alters- und Sozialpsychologe Pfister. Er liess sich vor sechs Jahren zum Gartentherapeuten ausbilden. Damals gründete er im Altersheim Grünau in Zürich den ersten Gartenclub der Schweiz. Mittlerweile

gibt es Gartenclubs in sechs weiteren städtischen Altersheimen.

Jung und Alt vereint

Was jeder Gartenfreund weiss, stützen jetzt auch wissenschaftliche Studien: Gärtnern beruhigt, stärkt das Selbstwertgefühl, regt die Sinne an, hebt die Stimmung und schult Koordination und Beweglichkeit. Diese Effekte setzen Gartentherapeuten wie Thomas Pfister ein, um die Gesundheit von Menschen zu erhalten oder sogar zu verbessern.

Auch am zweiten Hochbeet wird fleissig gearbeitet. «Schau mal, die Pfefferminze lässt die Blätter hängen», sagt die 84-jährige Matilde Oesch. Der vierjährige Romeo lacht und giesst mit der grünen Spritzkanne Wasser auf das Küchenkraut. Zu den beiden gesellt sich Franz Graf. «Das sind anständige Kinder», sagt er, während er Romeo beim Giessen zuschaut. «Und so gewitzt, die wissen oft mehr über Pflanzen als ich.»

Die Idee, einen Gartenclub mit Senioren und Kindern auf die Beine zu stellen,

stammt von der Pflegedienstleiterin Annett Forker. «Wir wollten etwas Generationenverbindendes machen», erklärt sie. «Das ist uns auch gelungen. Es ist rührend zu sehen, wie gut sich Jung und Alt verstehen und sich gegenseitig helfen.» Annett Forker war es auch, die Thomas Pfister engagierte, um den Gartenclub zu leiten. Unterstützt wird er dabei von Pflegefachfrau Martha Hug und der freiwilligen Mitarbeiterin Ursula Riatsch.

Zwar ist die Gartentherapie eine neuere Disziplin, ihre Wurzeln reichen aber bis ins Mittelalter. Damals entwickelten sich ehemalige Nutzgärten vermehrt zu Zier- und Lustgärten. Die Menschen zogen sich dorthin zurück, um Ruhe und Besinnlichkeit zu finden.

Im 19. Jahrhundert wurden Gärten ein Bestandteil von psychiatrischen Kliniken, da die grüne Umgebung und die Arbeit im Garten die Patienten beruhigte. Im Zweiten Weltkrieg setzten amerikanische Spitäler die Gartenarbeit zur Rehabilitation von Kriegsveteranen ein. In den 1950er-Jahren entstanden erste Gartentherapie-Programme.



«Es gibt jeden Nachmittag etwas, was wir **selbst zubereiten**. Letzte Woche haben wir Holunderküchlein gebacken.»

Thomas Pfister, Gartentherapeut



me für behinderte und ältere Menschen. Heute ist die Gartentherapie vor allem in den USA und Grossbritannien verbreitet. Aber auch in der Schweiz wird sie immer beliebter. Altersheime nutzen sie zur Gesundheitsförderung und Kliniken zur therapeutischen Rehabilitation (Box S. 78).

Ein Duft, ein Name, eine Geschichte

Rentner Franz Graf hat das Glück, im Altersheim eine Wohnung mit Balkon zu besitzen. «Ich habe ihn mit verschiedenen Blumen bepflanzt», erzählt er. Ein Hobby, das er erst im Alter entdeckt hat. Ihm gefällt die Arbeit im Gartenclub, weil er dadurch einiges dazulernt. «Aber ich mag auch das gesellige Beisammensein.»

Der Gartenclub hat viele Vorzüge, bestätigt Thomas Pfister. «Er dient dazu, dass die Leute an die frische Luft kommen, soziale Kontakte pflegen und Gemeinschaft erleben.» Nebenbei fördere die Gartenarbeit die Grob- und Feinmotorik und verbessere das Gleichgewichtsgefühl. Auch geistige Fähigkeiten werden hier trainiert. «Über die Pflanzen zu reden ist wie Gehirnjogging.» Die Leute können auf diese Weise altes Wissen auffrischen und neues sammeln.

Hilfreich sind die vielen Sinneserfahrungen, die die Senioren und Kinder im Gartenclub machen. «Der Duft der Melisse verbindet sich mit ihrem Namen und einer Geschichte, die ich dazu erzähle, so

bleibt das Gelernte besser im Gedächtnis haften.» Der Gartenclub stärke aber auch das Selbstbewusstsein der Teilnehmenden, erklärt Thomas Pfister. «Die Arbeit mit den Pflanzen fördert ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.» Menschen, die auf Pflege angewiesen sind, können selbst etwas hegen und pflegen und miterleben, wie es gedeiht. Sie erleben das Wunder der Natur: wie aus einem kleinen Samenkorn eine prächtige Pflanze heranwächst. Nicht zuletzt sollen die Leute einfach Spass haben. «Wenn wir nicht mindestens jede Viertelstunde einmal laut lachen, ist etwas schiefgegangen.»

Auch für Pflegedienstleiterin Annett Forker ist das Projekt Gartenclub ein Er- ►►



Erinnerungen an die Kindheit tauchen auf: wie sie zum Beispiel am Sonntag den Tisch mit Blumen geschmückt oder mit der **Grossmutter Sirup** hergestellt hat.

Die ehemalige Pflegefachfrau Margrit Schmid, 85, erfreut sich am Duft des Oreganos.

folg. «Die Arbeit mit den Pflanzen ruft bei den Heimbewohnern Erinnerungen wach», sagt sie. «Geschichten aus dem Langzeitgedächtnis tauchen auf, wenn sie eine Pflanze sehen oder ihren Duft einatmen.» Oft sind es schöne Erinnerungen an die Kindheit, wie sie zum Beispiel am Sonntag den Tisch mit Blumen geschmückt oder mit der Grossmutter Sirup hergestellt haben.

Heimbewohnerin Marilyn Näf erzählt, während sie Johanniskraut erntet, wie sie als Kind Johanniskraut für die Mutter gesammelt hatte. «Die Mutter trocknete es, legte es in Olivenöl ein und stellte es an die Sonne. Dann wurde das Öl ganz rot», erinnert sie sich. «Wir wurden damit behandelt, wenn wir mit einer Schürfwunde nach Hause kamen.»

Bevor der Club starten konnte, musste der Garten zu einem Therapiegarten umgebaut werden. Die 35 000 Franken, die dafür nötig waren, kam von der «Age-Stiftung» und der «Hatt-Bucher-Stiftung», die Projekte im Altersbereich fördern.

Doch was unterscheidet einen normalen Garten von einem Therapiegarten? «Jeder Garten hat einen heilenden Aspekt», erklärt Thomas Pfister. «Ein Therapiegarten geht aber speziell auf die Bedürfnisse von kranken oder alten

Menschen ein.» Im Altersheim Herzogenmühle liegen die Beete sechzig Zentimeter über dem Boden, sodass sich die Senioren bei der Gartenarbeit nicht bücken müssen und auch Rollstuhlfahrer die Beete erreichen. Sie werden von einer Mauer umran-

Gartentherapie in Kliniken

Nicht nur Altersheime, sondern auch Kliniken setzen vermehrt auf die Heilkraft des Gartens. So gehört in den Rehakliniken Bad Zurzach, Bellikon und Valens die Gartentherapie zum Behandlungsangebot. In der RehaClinic Bad Zurzach ist der Therapiegarten zusammen mit der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften und der Hochschule für Technik Rapperswil entwickelt worden. Er ist mit 4500 Quadratmetern so gross wie ein Fussballfeld und beherbergt über 300 Pflanzenarten. Der Garten wird fast täglich für Therapien genutzt. «Vor allem Schmerzpatienten und

Patienten, die einen Schlaganfall oder Unfall hatten, nehmen daran teil», sagt Thomas Benz, Fachleiter Therapie Schmerz, Psychosomatik und Onkologie.

Wie wirksam die Gartentherapie ist, belegt eine Pilotstudie der Forschungsabteilung aus Bad Zurzach. 79 Patienten mit Fibromyalgie oder chronischen Rückenschmerzen wurden in zwei Gruppen aufgeteilt. Diejenige Gruppe, die an der Gartentherapie teilnahm, konnte besser mit ihrem Schmerz umgehen und hatte weniger depressive Verstimmungen und Angstzustände als die Kontrollgruppe ohne Gartentherapie.

Matilde Oesch, 84, und Romeo, 4, richten den Zvieri aus geschmolzener Schokolade und Pfefferminzblättern an.

det, auf die man sich zum Arbeiten setzen kann, und die Wege sind so angelegt, dass sie mit einem Rollstuhl oder Rollator begehbar sind. Auch die Pflanzen, die in den zwei Hochbeeten blühen, sind nicht zufällig ausgewählt. Giftige Pflanzen sind tabu, angepflanzt werden Pflanzen, die die Sinne anregen, weil sie duften, schöne Farben haben oder gut anzufassen sind.

Das Medikament des Achilles

Nun ist der Gartenclub fertig mit der Ernte und bringt die Tablettts mit Johanniskraut, Malve, Ringelblumen, Schafgarbe und Pfefferminze zu einem grossen Tisch. Thomas Pfister zeigt auf die reiche Ernte und fragt nochmals nach den Namen der Pflanzen. Zu jeder hat er eine Geschichte parat. Mit der Scharfgarbe etwa heilte der griechische Held Achilles die Wunde eines verletzten Soldaten. «Darum heisst die Pflanze auf Lateinisch Achillea.»

Als Nächstes kommt die Ringelblume an die Reihe. «Wie ist ihr lateinischer Name? Fragen wir doch unsere Botanikerin.» Gemeint ist Margrit Schmid, 85, eine ehemalige Pflegefachfrau. Sie hat oft die



«Flora Helvetica» dabei – ein dickes Buch, das alle Pflanzen der Schweiz umfasst. «Ich habe leider nie Latein gelernt», sagt Margrit Schmid und lacht. Thomas Pfister kommt zur Hilfe: «Die Ringelblume blüht fast den ganzen Kalender lang, darum heisst sie Calendula.»

Damit ist die Theorie für heute beendet. «Die Pflanzen werden nun getrocknet», erklärt der Gartentherapeut. «Im Herbst machen wir Teemischungen oder Kräutersalz

daraus. Mit dem Pfefferminz haben wir allerdings schon jetzt etwas vor. Wir werden die Blätter in flüssige Schokolade tauchen, das gibt ein schönes Zvieri.»

Die Mitglieder gehen gemächlich in den zweiten Stock des Altersheims, drei von ihnen sind mit dem Rollator unterwegs. Hier oben hat der Gartenclub einen Raum. Ein Pfännchen zum Schokoladeschmelzen steht bereit. Matilde Oesch rührt zusammen mit dem kleinen Romeo die flüssige Schokolade um. Anschliessend darf der Bub die Pfefferminzblätter in die Schokolade tunken.

«Es gibt jeden Nachmittag etwas, was wir selbst zubereiten», sagt Thomas Pfister. «Letzte Woche haben wir Holunderkühlelein gebacken.» Matilde Oesch schwärmt noch immer von dem Sirup, den sie letzten Herbst aus Melissen- und Minzenblättern hergestellt hatten. Auch bei den anderen Altersheimbewohnern habe der Sirup grossen Anklang gefunden, erzählt sie stolz. «Der war ruckzuck weg.» ■

ALLES ZUM HEILENDEN GARTEN

www.gartenundtherapie.ch

www.gartentherapie.ch

ANZEIGE



AKKU LEER?

GLY-CORAMIN® – WENN SIE HOCH HINAUS WOLLEN.

Gly-Coramin® – bei Ermüdungserscheinungen durch körperliche Anstrengungen sowie Beschwerden in der Höhe.
Energiespendend, atem- und kreislaufanregend.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

