



© Alexander Rath / Shutterstock.com; nachgestellte Situation

Doppelt wirksam: **Heilkräuter** in der Gartentherapie

Soziales, psychisches und körperliches Wohlbefinden stärken ■ Die Effekte der Gartentherapie sind vielfältig und in Studien bestätigt

Thomas Pfister

Die heilende Wirkung von Gärten

Es wird überliefert, dass ägyptische Ärzte ihren Patienten Garten-spaziergänge empfohlen haben, um die Heilung von Krankheiten zu fördern. Moderne wissenschaftliche Studien zeigen, dass die Aussicht ins Grüne bei Patienten schmerzlindernd wirken kann. Die wohltuende Wirkung von Gartenarbeit entdeckte die Psychiatrie bereits im 18. Jahrhundert. Die eigentliche Gartentherapie – englisch „horticultural therapy“ – wurde in den 1950er-Jahren von US-amerikanischen Fachleuten in der Rehabilitation von kriegstraumatisierten Soldaten aus dem Korea- und Vietnamkrieg entwickelt. Sowohl körperliche Verletzungen als auch psychische Krankheiten

Zusammenfassung

Gartentherapie ist bei uns noch wenig bekannt, obwohl sie bereits in den 1950er-Jahren in Amerika entwickelt worden ist. Studien bestätigen die positiven Wirkungen der Gartentherapie auf den Menschen. Die Verwendung von Heilkräutern in der Gartentherapie ist besonders Erfolg versprechend, weil neben den allgemeinen Vorteilen der Gartentherapie die Heilkräuter im Sinne der Phytotherapie eingesetzt werden können.

können mit gezielten Aktivitäten im Garten besser und schneller geheilt werden.

Definition und Ansätze der Gartentherapie

„Gartentherapie ist ein von einer ausgebildeten Gartentherapeutin oder einem Gartentherapeuten gesteuerter Prozess, in welchem Pflanzen und Gartenaktivitäten gezielt dazu verwendet werden, das soziale, psychische und körperliche Wohlbefinden von Menschen zu stärken.“ Pflanzen und Gärten dienen als Mittel, um bei Patienten mit unterschiedlichen Diagnosen therapeutische Ziele zu erreichen. Man kann zwischen 3 verschiedenen Ansätzen von Gartentherapie unterscheiden:

1. In der **Arbeitsagogik** werden gartentherapeutische Aktivitäten zur Wiedereingliederung von Klienten in den Arbeitsprozess genutzt. So können gärtnerische Tätigkeiten während einer psychiatrischen Behandlung zur Belastungserprobung eingesetzt werden.
2. Gartentherapie wird im engeren Sinne **therapeutisch** angewendet, um einen Patienten mit einer klaren Diagnose in der Hei-

lung zu unterstützen. Beispiel dafür ist ein gartentherapeutisches Programm, das in der Rehabilitation nach einem Schlaganfall zur Wiederherstellung der Feinmotorik eingesetzt wird.

3. Beim dritten Ansatz wird Gartentherapie zur **Förderung der Lebensqualität und der Gesundheit** eingesetzt. Bewohner eines Alterszentrums bekommen so die Möglichkeit, im Garten (wieder) aktiv zu werden.

Gartentherapie wird in vielen Settings eingesetzt, so z. B. in Alters- und Pflegezentren, Behinderteninstitutionen, psychiatrischen Einrichtungen, sozialpädagogischen Institutionen, Krankenhäusern oder Rehabilitationskliniken.

Effekte der Gartentherapie

Seit den 1970er-Jahren gibt es eine Vielzahl von Forschungsergebnissen, welche die positiven Wirkungen von Gartentherapie belegen. So wurden z. B. bei Schmerzpatienten eine erhöhte Schmerztoleranz sowie eine verminderte subjektiv empfundene Schmerzwahrnehmung festgestellt. Andere Studien stellten eine Verminderung von Stress und Aggressionen fest. Forschungsergebnisse belegen, dass durch Gartentherapie neben einer Verbesserung des emotionalen Befindens auch ein erhöhter Selbstwert erzielt werden kann. Im Bereich Herz-Kreislauf sind positive Effekte wie z. B. eine erniedrigte Herzfrequenz oder ein kleineres Risiko für koronare Herzkrankheiten zu beobachten. Schließlich werden mit gartentherapeutischen Interventionen die Konzentrationsfähigkeit erhöht sowie Schlafentiefe und -qualität verbessert.

Therapeutische Gärten

Für die Gartentherapie werden spezielle Gärten angelegt, die eine möglichst vielseitige Verwendung für die entsprechende Zielgruppe ermöglichen. Der Garten ist eine Art „Werkzeugkasten“, der vom Gartentherapeuten gezielt eingesetzt wird. Die Pflanzen sollen die verschiedenen Sinne auf unterschiedliche Weise anregen. Insbeson-

Nützliche Links (Auswahl)

- www.gartenundtherapie.ch: Auf der Homepage des Autors finden sich anschauliche Fotogalerien, die einen zusätzlichen und unmittelbaren Eindruck sowohl zur Gartentherapie als auch zu den hier vorgestellten Gartenclubs vermitteln.
- www.iggt.eu: Die internationale Gesellschaft GartenTherapie ist ein europaweiter Zusammenschluss von Organisationen und Personen, die sich der Gartentherapie und der Einrichtung therapeutischer Gärten widmen.
- www.gartentherapie.ch: Die Schweizerische Gesellschaft Gartentherapie sggt ist die bedeutendste Schweizer Vereinigung im Bereich Gartentherapie. Sie ist davon überzeugt, dass die Gartentherapie einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit und Lebensqualität von Menschen leisten kann.
- www.ggut.org: Die Gesellschaft für Gartenbau und Therapie ist ein gemeinnütziger Verein, der Mitarbeiter unterstützt, gärtnerische Tätigkeiten einzusetzen, um kranke sowie Menschen mit Handicaps zu unterstützen und ihnen zu helfen, ihr Leben in die Hand zu nehmen.

Weiterbildung zum Gartentherapeuten

- www.iggt.eu/weiterbildung-termine.html
- www.weiterbildung.uni-rostock.de/zertifikatskurse/gartentherapie/
- www.gartentherapie-ausbildung.de

dere im Altersbereich sind Hochbeete nützlich, um den Nutzern die Gartenarbeit zu erleichtern. In manchen Einrichtungen werden Obstbäume, Beerensträucher und Gemüsebeete für die Erzeugung von Nahrungsmitteln genutzt.

Gartentherapie mit Heilkräutern

Mit Ausnahme von Giftpflanzen können in der Gartentherapie fast alle Pflanzen verwendet werden. Bei älteren Personen sind Gemüse und Früchte sehr beliebt, da sie diese früher oft selber im Garten angebaut haben. Oft werden auch Schnittblumen wie z.B. Nelken, Rittersporn oder Cosmea gepflanzt, die in den Institutionen als schöne Dekoration verwendet werden.

Besonders interessant und vielseitig nutzbar sind Heil- und Küchenkräuter. In der Hausbibliothek stehen oft noch alte Kräuterbücher, z.B. „Der kleine Doktor“ von Alfred Vogel oder „Chrut und Uchrut“ von Kräuterpfarrer Johannes Künzle. Viele Kräuter werden auch heute noch regelmäßig in der Küche verwendet, sei es als Gewürzkraut wie z.B. Petersilie, Liebstöckel oder Dost (Oregano) oder als Nahrungsmittel wie z.B. Zwiebel, Erdbeere oder Brombeere.

Bekannte Heilkräuter wie Rosmarin, Lavendel, Melisse, Minzen usw. regen mit ihren ätherischen Ölen den Geruchs- und Geschmacksinn an. Jede Pflanze hat ihren spezifischen Charakter und kann in der Gartentherapie gezielt zur Erinnerung an frühere Zeiten eingesetzt werden.

Die meisten Kräuter lassen sich leicht anbauen und vielseitig verwenden, z.B. zur Herstellung von Kräutersalz. Gewürzpflanzen wie Majoran, Oregano, Petersilie oder Schnittlauch werden getrocknet und dann zusammen mit Meersalz gemahlen in Salzstreu eingefüllt. Mit den Blüten des Johanniskrauts oder mit Ringelblumen lässt sich auf einfache Art und Weise ein wertvolles pflegendes Hautöl herstellen.

Andere Heilkräuter resp. deren Früchte lassen sich zu süßen Konfitüren oder sauren Chutneys verarbeiten. Besonders bei Kindern beliebt ist die Herstellung von Sirup, z.B. aus Holunderblüten, Melissen- oder Pfefferminzblättern.

Es gibt bereits Alteinrichtungen, die die im eigenen Garten angepflanzten Heilkräuter in der Phytotherapie einsetzen. Im Rahmen der Pflege werden Teemischungen bei allerlei Beschwerden wie Verdauungsproblemen oder leichten Erkältungskrankheiten erfolgreich eingesetzt. Fette Öle wie z.B. das bereits erwähnte Johanniskrautöl, wegen seiner Farbe auch „Rotöl“ genannt, oder auch Salben aus Ringelblumen werden zur Hautpflege eingesetzt. Schließlich gelangen auch Wickel und Auflagen zur Anwendung, z.B. Kartoffelwickel bei Leberbeschwerden oder Thymianaufgaben bei Erkältungen.

Erfahrungen im Altersbereich

2007 gründete der Autor im Alterszentrum Grünau in Zürich den ersten „Gartenclub“. Zehn mehr oder weniger rüstige Bewohnerinnen trafen sich wöchentlich 2 ½ Stunden unter seiner Leitung (Abb. 1). Zusätzlich waren die Aktivierungsfachfrau sowie eine Freiwillige bei den Gartenclubs dabei. Zum Einstieg gab es immer einen Teil mit Pflanzenkunde. Auf dem Weg zum Alterszentrum pflückte ich je nach Saison das eine oder andere Kräutlein; ein anderes Mal gingen je 2 Seniorinnen zusammen im Garten auf die Pirsch und sammelten Pflanzen. Gemeinsam versuchten wir diese dann zu bestimmen und tauschten Wissenswertes aus. Wenn es das Wetter er-



Abb. 1 Der Autor (Bildmitte) bei seiner gartentherapeutischen Arbeit.
© Patrick Gutenberg

laubte, folgte an den Nachmittagen eine Sequenz im Garten. Je nach Saison standen dabei Tätigkeiten wie z.B. Pflanzen, Jäten, Ernten oder Gießen auf dem Programm. Eine Gruppe im Gartenclub war jeweils für die Zubereitung der Zwischenverpflegung verantwortlich. Mit frischen Kräutern wurde ein Tee gebrüht und Brote gestrichen. Alle trafen sich dann zu einem gemütlichen Beisammensein. Der Gartenclub Grünau war ein Erfolg, sodass ich im nächsten Jahr einen zweiten, und in den darauffolgenden Jahren 5 weitere Gartenclubs in Alterszentren gründete.

Mit einer Lizentiatsarbeit am Psychologischen Institut der Universität Zürich wurden 2 Gartenclubs während mehrerer Monate untersucht. Die Stichprobe bestand aus 15 Teilnehmenden, die regelmäßig an den Gartenclubs teilnahmen. Sie waren im Durchschnitt 84 Jahre alt und lebten seit 4 Jahren im Altersheim. Im Gartenclub waren die Teilnehmenden körperlich aktiver als an einem Vergleichsnachmittag. Die Lebensqualität konnte bei den Teilnehmenden erhalten werden. Auch die körperlichen, kognitiven und sozialen Ressourcen blieben im Mittel über die Zeit hinweg stabil. Der Gartenclub wurde von den Teilnehmenden regulativ genutzt; d.h., sie passten ihre Aktivität ihrer Stimmung entsprechend an. Dabei zeigte sich die ganze Palette von Korrelationen zwischen Stimmung und Aktivität während der Gartenclubnachmittage. Zudem wurde ein Trend zur Verbesserung der Stimmung während der Gartenclub-Zeit festgestellt.

Fazit

Gartentherapie ist eine bei uns noch recht wenig bekannte Methode, die sowohl bei der Behandlung von Patienten mit verschiedensten Symptomen als auch zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit erfolgreich eingesetzt werden wird. Mit dem Einsatz von Heilkräutern in der Gartentherapie erzeugt man eine doppelte Wirkung: Zum einen trägt die Pflege der Kräuter dazu bei, die eigene Gesundheit zu erhalten und zu fördern; zum anderen kann man die erzeugten Heilkräuter als Hausmittel bei alltäglichen Beschwerden einsetzen.

Interessenkonflikt: Der Autor erklärt, dass keine wirtschaftlichen oder persönlichen Verbindungen bestehen.

Online zu finden unter
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0035-1570136>

© ZPT 2015; 36:96–98

Literatur

- 1 Niepel A, Pfister T. Praxisbuch Gartentherapie. Idstein: Schulz-Kirchner; 2010
- 2 Pfister T, Saller R, Auf der Maur F et al. Heilkräuter im Garten – pflanzen, ernten, anwenden. Bern: Haupt; 2014
- 3 Aeschlimann C. Stärkung von Ressourcen zur Stabilisierung der individuellen Lebensqualität im Alter [Lizentiatsarbeit]. Universität Zürich: Psychologisches Institut; 2010



Thomas Pfister, Psychologe lic. phil.

Gartentherapie Pfister GmbH
 Ackersteinstr. 67
 8049 Zürich
 Schweiz
www.gartenundtherapie.ch

Thomas Pfister arbeitete 15 Jahre in der Gesundheitsförderung und Suchtprävention. Seit 2010 ist er Inhaber der Firma Gartentherapie Pfister GmbH. Er leitete verschiedene Garten-
 gruppen in Alterseinrichtungen und bietet Weiterbildungen zu
 Gartentherapie und Heilkräuterkunde an. Thomas Pfister lebt
 in Zürich und ist mit der Musikerin und Fotografin Fides Auf
 der Maur verheiratet.

Anzeige

Autoren-PDF: Nur für die persönliche Verwendung!

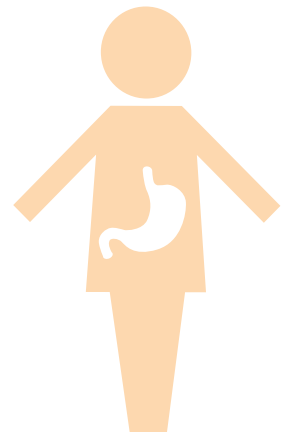
Gastritol[®] Liquid

Traditionelles Arzneimittel seit 1946

Wermutkraut, Süßholz, Gänsefingerkraut, Engelwurz, Kamille, Benediktenkraut

Ist Dir nicht wohl – nimm Gastritol[®]

- Traditionell bei gastrogenen Störungen, Meteorismus und Völlegefühl
- Wirkt cholagog, spasmolytisch, tonisierend und verdauungsfördernd
- Schnell und direkt – ist gut verträglich



Gastritol[®] Liquid Flüssigkeit zum Einnehmen zur Anwendung bei Erwachsenen. **Zus.:** 10 ml (9,7 g) Gastritol[®] Liquid enthalten: 2,0 ml Auszug aus Kamillenblüten (1: 1,7 – 2,2), Auszugsm.: Ethanol 45% (V/V); 3,5 ml Auszug aus Gänsefingerkraut, 1,5 ml Auszug aus Süßholzwurzel, 0,5 ml Auszug aus Angelikawurzel, 0,5 ml Auszug aus Benediktenkraut, 0,5 ml Auszug aus Wermutkraut, je (1: 1,7 – 2,2) Auszugsm.: Ethanol 40% (V/V). Sonstige Bestandteile: Ethanol 96% (V/V), gerein. Wasser. **Anw.:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel, angewendet bei Erwachsenen zur Linderung von leichten Verdauungsbeschwerden (z.B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. **Gegenanz.:** Überempfindlichkeit (Allergie) gegen einen der Wirkstoffe, Korbblütler oder einen der sonstigen Bestandteile, Verschluss des Gallenganges, Entzündung der Gallengänge oder Lebererkrankungen, Schwangersch. und Stillz., Kinder und Jugendliche unter 18 J. **Nebenwirk.:** Es können Überempfindlichkeitsreaktionen auftreten. Das Arzneimittel sollte dann nicht länger eingenommen werden. Eine verstärkte Neigung zu Sonnenbrand mit Rötung und Blasenbildung ist möglich. Die Häufigkeit dieser Nebenwirkungen ist auf Grundlage der verfügbaren Daten nicht abschätzbar. **Hinweise:** Enthält 40 Vol.-% Alkohol. In der Originalpackung aufbewahren, um den Inhalt vor Licht zu schützen. Nicht über 25°C aufbewahren. Haltbarkeit nach Anbruch: 3 Monate.

Dr. Gustav Klein GmbH & Co. KG, Steinfeld 3, 77736 Zell a. H.

