

Gartenarbeit ist so vielfältig, dass sie gut auf die eigenen Fähigkeiten abgestimmt werden kann FOTOLIA (4), KK



Die Beschäftigung mit dem Garten heilt zwar keine schweren Krankheiten, aber sie macht alles ein bisschen erträglicher: körperlich und seelisch. Das steht wohl außer Frage. „Gärtnern, die Arbeit im Garten als gesundheitsfördernde Maßnahme ist historisch schon lange belegt, schon in alten Aufzeichnungen aus Ägypten findet sich der Rat, wer krank ist, solle in den Garten gehen“, sagt Birgit Steininger, Leiterin des Lehrgangs Gartentherapie, einer Kooperation der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik mit der Donauuniversität Krems.

Der Begriff „Gartentherapie“ (bzw. Horticultural Therapy) entstand in 1950er-Jahren in den USA und kam aus dem Bereich der Ergotherapie. Österreich war 2006 das erste Land im deutschsprachigen Raum, das eine universitäre Ausbildung in dem Bereich anbot – als Zusatzausbildung für unterschiedliche Berufsgruppen. „Mit die-

Der Garten als Therapie

Warum das Gärtnern viel zu unserer Gesundheit beitragen kann und wann es zur richtigen Medizin wird. Über die vielfältigen Möglichkeiten moderner Gartentherapie.

Von Daniela Bachal

sem Angebot sind wir hier bis heute konkurrenzlos“, sagt Steininger.

Sehr langsam, aber sicher hält die Gartentherapie zumindest in klinischen Teilbereichen Einzug. In Reha-Einrichtungen wird sie zur Kräftigung und Besserung der Motorik eingesetzt oder etwa, um den Umgang mit Prothesen zu üben. „Im Reha-Zentrum ‚Weisser Hof‘ der AUVA in Klosterneuburg werden die Patienten zur Gartentherapie gleich wie zur

Physiotherapie eingeteilt“, erzählt Steininger. Weitere Einsatzbereiche sind etwa psychische und Suchterkrankungen: „Das Therapiezentrum in Ybbs hat hier eine Vorreiterrolle“, sagt Steininger und erklärt: „Dort sieht es aus wie in einer Gärtnerei: ein riesiger Kräutergarten, in dem angebaut, geerntet und weiterverarbeitet wird. Es geht um das Wiedererlernen von Genussfähigkeit, die Anregung der Sinne und auch ganz simpel darum, vom Anfang bis zum Ende an einer Sache dran-

zubleiben.“ Sonst sind es laut Steininger in Österreich mehrheitlich kleine Projekte in Geriatriezentren oder Pflegeheimen, wo es vielleicht ein paar kleine Beete gibt und einmal in der Woche eine Gartentherapeutin kommt, die eine Gruppe leitet. „In unserem starren Medizinsystem ist es nicht leicht, etwas Neues zu implementieren“, spricht Steininger aus Erfahrung.

Dabei liegt mittlerweile schon eine Vielzahl an Studien vor, die die vielfältigen Erfolge der Gartentherapie belegt, zumal diese Therapie nicht nur Arbeiten mit und an der Erde meint, sondern auch die Floristik umfasst. „Wer in einem sterilen Krankenhaus mit Pflanzen arbeiten kann, gewinnt ein Stück Normalität, sieht sich nicht als Patient, sondern aktiv und handlungsfähig. Es kommt zu einer Art Auszeit von den eigenen Problemen, zum Gefühl, irgendwie weg, woanders zu sein“, schildert die Expertin

STUDIE AUS DEN NIEDERLANDEN

Je grüner, desto gesünder

Schon der Anblick von Natur macht messbar gesünder: Wissenschaftler des EMGO Institute for Health and Care Research in Amsterdam stellten 2009 fest: Je höher der Grünanteil in der eigenen Umgebung ist, des-

to seltener treten Herz-Kreislauf- und Lungenerkrankungen, Diabetes, Depressionen und Angststörungen bei den Bewohnern auf. Jedes Prozent mehr Grünanteil wirkte sich messbar aus.

ERKENNTNISSE AUS DEN USA

Virtuelle Natur ist kein Ersatz

Forscher der University of Washington in Seattle untersuchten, welchen Effekt es hat, wenn Menschen bei Büroarbeit unter Zeitdruck durch das Fenster auf einem Park blicken können, im Vergleich zu Pro-

banden, die die gleiche Szenerie auf einem Bildschirm sahen oder gar nur auf eine kahle Wand blickten: Der Puls der Versuchspersonen mit Fensterblick erholte sich im Schnitt am besten.