



Zum Thema

Birgit Steininger leitet den Universitätslehrgang „Akademische/r ExpertIn Gartentherapie“ der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Kooperation mit der Donauuni Krems.



ihre Erfahrungen aus der praktischen Arbeit mit Reha-Patienten im „Weissen Hof“.

Fest steht: Gartenarbeit ist perfekt auf die eigenen Fähigkeiten abstimmbare. „Ein Samenkorn in einen Topf mit Erde zu drücken, ist zum Beispiel wenig anstrengend, aber eine Herausforderung für die Feinmotorik“, nennt die Fachfrau ein Beispiel. Zusätzlich könne die Arbeit mit Pflanzen psychisch viel bewirken: Einerseits gehe es darum, im Garten mit anderen zusam-

menzuarbeiten, Verantwortung für etwas Lebendiges zu übernehmen und selber kreativ zu sein. Auch die Zeit bekomme eine neue Bedeutung – die Natur gibt schließlich ihr eigenes Tempo vor. „Und man lernt: Man kann alles richtig machen und die Pflanze geht trotzdem ein. Auch das gehört zum Leben.“ Schlussendlich eigne sich schon die Gärtnersprache für die Psychotherapie: „Man muss etwas roden, ehe Neues wächst; säen, um ernten zu können; etwas verwurzeln lassen.“

Was die Gartenarbeit dabei zur echten „Gartentherapie“ werden lässt, ist die Festlegung eines klaren Therapiezieles, die Auswahl einer entsprechenden Arbeit unter fachkundiger Anleitung und am Ende die Evaluierung, ob die gesetzten Ziele auch erreicht wurden. „Um einfach nur die gesundheitsfördernde und -erhaltende Wirkung des Gartens zu spüren, braucht es freilich keinen Therapeuten.“

WIE MAN IM ALTER VOM GÄRTNERN PROFITIERT

Empfehlungen für das Vitamin G(arten)

Mehrere Studien über Langzeitfolgen des Gärtnerns älterer Menschen zeigen folgende Effekte: eine Verringerung von Verlustgefühlen, Möglichkeiten zur Kreativität, Chancen zur Selbstverwirklichung, verbes-

sertes Selbstwertgefühl, soziale Interaktion und Stimulation der Sinne. Hinzu kommen eine verbesserte Grob- und Feinmotorik, bessere Augen-Hand-Koordination und mehr Kraft in den Händen.

Telefonstunde

Biogärtner Karl Ploberger gibt Tipps, wie Sie in Ihrem Garten einen Traumsommer erleben. **Heute** von 14 bis 15 Uhr unter der Tel. 0810/200 107



ANZEIGE

Natürliche Hilfe bei Übergewicht

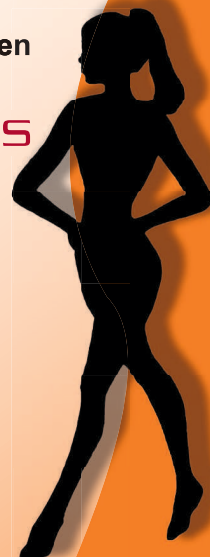


Zucker senken - Kilos verlieren

EXADIPIN® plus

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diäten) zur diätetischen Behandlung von Adipositas

- **Bewährtes Konzept zur Gewichtsreduktion**
- **Zur speziellen Behandlung von Übergewicht**
- **Für Frauen und Männer**
- **Ohne Nebeneffekte**



Dr. AUER®
Natürliche Heilmittel

www.exadipin.com