

Pflanzen für Körper und Seele

Pflanzen und Gärten bieten in jedem Alter ein besonderes Erlebnis. Die Beschäftigung mit Pflanzen hat gesundheitsfördernde Eigenschaften. Gut tut das Gärtnern nicht nur der Seele, sondern auch der Körper profitiert von den Aktivitäten. Gärtnern in der Gemeinschaft fördert ebenso soziale Kontakte. MARTINA FÖHN



Allmählich verabschiedet sich der Winter und die lang ersehnten Frühlingstage stehen vor der Tür. Mit dem Frühling kehren Sonne und Wärme zurück. Die ersten Blumen öffnen ihre Blüten und spenden den Insekten Nahrung. Doch was macht es aus, dass wir Menschen so viel Freude an Pflanzen haben?

Ein Grund für unsere Beziehung zu Pflanzen liegt in der vom amerikanischen Soziobiologen Edward O. Wilson formulierten Hypothese der Biophilie, übersetzt «die Liebe zum Leben». Sie besagt, dass die Zuneigung des Menschen zum Leben in seinen vielfältigen Formen angeboren, d. h. im Erbgut verankert ist (Wilson, 1993). Ein weiterer Grund ist möglicherweise die existenzielle Abhängigkeit des Menschen von der Nahrung.

Garten als Therapie

Diese Thesen macht man sich auch in der Gartentherapie zunutze. Die Therapieform nutzt Pflanzen als therapeutische Medien, um die Gesundheit der Menschen zu fördern. Gartentherapie wird von gärtnerisch und therapeutisch gebildeten Fachpersonen durchgeführt



und fördert bei diagnostizierten Patientinnen und Patienten Ziele im psychischen, physischen und sozialen Bereich. Normalerweise findet die Gartentherapie im Garten statt. Aber auch Orte wie Balkone, Terrassen, Fensterbänke oder Kübel können zum Gärtnern genutzt werden.

Insbesondere bei älteren Generationen, die aus ihrer Kindheit und Jugend einen starken Bezug zum Garten haben, sind gärtnerische Aktivitäten sehr beliebt. Wenn wir Pflanzen pflegen und hegen, übernehmen wir die Rolle des verantwortlichen Pflegenden. Das regelmässige Giessen kann eine sinnstiftende Tätigkeit sein, die uns Tagesstruktur verleiht. Wir werden aktiv, was uns selbstwirksamer und selbstbewusster werden lässt. Oft dankt uns die Pflanze, indem sie Blüten und Früchte bildet, an denen wir uns erfreuen und Erfolg haben.

Hochbeete bieten Erleichterung

Auch wenn die körperlichen und/oder geistigen Fähigkeiten im Alter oftmals nachlassen, so muss auf das Gärtnern dennoch nicht verzichtet werden. Bei eingeschränkter Mobilität unterstützen Hochbeete die Arbeit mit Pflanzen, weil wir uns nicht mehr bücken müssen. Sie ermöglichen uns Tätigkeiten im Stehen und sogar im Sitzen. Ein grosser Vorteil von Hochbeeten ist auch, dass das Jäten sehr viel weniger Arbeit gibt, weil in Hochbeeten Substrate verwendet werden, die viel weniger Unkraut hervorbringen. Auch wird der Befall von Schädlingen, wie beispielsweise von Schnecken, in Hochbeeten stark reduziert. Man unterscheidet verschiedene Typen von Hochbeeten. So gibt es Kastenhochbeete, an denen man im Stehen säen, pflanzen und ernten kann. Ein weiterer Typ sind sogenannte Tischhochbeete, an denen man bequem im Sitzen, ja sogar im Rollstuhl, arbeiten kann.

Auf dem Markt gibt es unzählige Angebote. Zu

beachten ist unbedingt, dass beim Aufstellen eines solchen Hochbeetes auf einem Balkon die Höchstlast nicht überschritten werden darf. Wer weniger Platz zur Verfügung hat, der kann selbstverständlich auch andere Gefässe wie Kübel, Balkonkisten oder Tröge verwenden. Selbst der kleinste Balkon hat Platz für Pflanzen.

Qual der Wahl

Was die Pflanzenwahl angeht, so lassen sich viele Pflanzen auf einem Balkon oder auf einer Terrasse anbauen: niedrig wachsende Sträucher, Blumen, Beeren und Gemüse. Von hohem Wert sind insbesondere Blumen, die sich für Sträuße verwenden lassen. Gemüse sind dankbare Pflanzen, denn sie können nach dem Anbau auch in der Küche verarbeitet werden. Sie bieten zudem einen gesundheitsfördernden Wert durch Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Für Tomaten bietet ein überdachter Balkon optimale Wachstumsbedingungen. Sogar Obstbäume lassen sich auf einer Terrasse oder auf einem Balkon in einem Topf halten. Säulenobst wird meist nur ein bis eineinhalb Meter hoch und trägt dennoch reich Früchte. Zur Ernte wird daher also auch keine Leiter benötigt.

Sinnespflanzen

Ein besonderes Highlight für Seniorinnen und Senioren sind die sogenannten Sinnespflanzen. Schneiter-Ulmann hat sie wie folgt definiert: «Als Sinnespflanzen werden Pflanzenarten bezeichnet, die bei Menschen ohne Wahrnehmungsbeeinträchtigungen das Auge und mindestens ein weiteres Sinnesorgan mit charakteristischen, gut wahrnehmbaren Reizeinwirkungen versorgen. Diese Erregungen bewirken entsprechende Verarbeitungsprozesse im Gehirn. Häufig werden von Sinnespflanzen neben dem Seh-, der Geruchs- und/oder der Tastsinn erregt (Schneiter-Ulmann & Föhn, 2020).

Beispiele für Sinnespflanzen sind:

- Sehsinn: Wandelröschen, Rosen, Dahlien, Vergissmeinnicht
- Tastsinn: Frauenmantel, Wollziest, Kugellauch, kleinblütige Königskerze
- Geruchssinn: Lavendel, Duftrosen, Cola-Strauch, Gummibärchen-Blume, Schokoladenblume
- Geschmackssinn: Beeren wie Erdbeeren, Kräuter wie Pfefferminze, Früchte wie Äpfel



Wandelröschen



Gummibärchen-Blume

Eine weitere Gruppe von geeigneten Pflanzen sind die sogenannten Biographie-Pflanzen (Föhn & Dietrich, 2013). Mithilfe von Biographiepflanzen können positive Erinnerungen aus früheren Zeiten hervorgerufen werden. Dies kann ein ganz persönliches Erlebnis wie beispielsweise eine Hochzeit sein. Oft sind es aber auch Pflanzen, die an Gedichte, Märchen, Symbole, Wetterregeln, Lieder oder Bilder erinnern. Rosen, Veilchen, Dahlien oder Tulpen sind einige der vielen Biographiepflanzen.

Ergonomische Hilfen

Damit die Gartenarbeit trotz mobilen Einschränkungen Spass macht, gibt es eine Reihe von ergonomischen Gartengeräten und -werkzeugen. Auf diese Art und Weise gelingt das Gärtnern leicht und macht bis ins hohe Alter hinein Freude.

Literatur:

Garten und Demenz Föhn M; Dietrich Chr.; nur noch als ebook erhältlich / ISBN: 978-3-456-95168-3

Kurzporträt Autorin:

Martina Föhn, Dipl. Ing. FH Hortikultur, lehrt und forscht an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW). Ihre Tätigkeiten sind u. a. die Studienleitung im CAS Gartentherapie und CAS Therapiegärten. Sie ist Herausgeberin und Autorin von Fachbüchern zur Gartentherapie. www.zhaw.ch