

GESUND & LEBEN

GRÜNE THERAPIE

Warum Beete bepflanzen und Unkraut jäten einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit haben

Kraft aus dem Garten

KORN MIT POWER

Die besten Rezepte mit Buchweizen

ERHOLSAM SCHLAFEN

Was es braucht, um tief zu schlummern

VON 100 AUF NULL

So erkennen Sie ein Burnout – und besiegen es!

FRAUEN UNTER DRUCK

Warum Bluthochdruck auch ein gynäkologisches Problem ist

Der GARTEN als Therapeut

Die Sonne wärmt den Asphalt. Der Himmel über der Klinik Hietzing in Wien ist blau, und so wie es aussieht, wird sich heute auch keine Wolke mehr blicken lassen. Ganz offensichtlich ein Frühlingstag wie aus dem Bilderbuch. Und trotzdem wird Regina Würfl auch an diesem Tag ihre Patientinnen und Patienten von der psychiatrischen Abteilung nach der aktuellen Wetterlage fragen: Stürmisch? Bedeckt? Frostig? Sonnig? Hier geht es nicht ums Wetter, so viel ist klar. Würfl, Diplomkrankenschwester und seit zwei Jahren auch akademische Gartentherapeutin, will wissen: Wie fühlen sich die Patientinnen und Patienten? Wie steht es um ihre emotionale Wetterlage? Je nach Stimmung wird sie jedem von ihnen eine Aufgabe im weitläufigen Garten der Klinik zuteilen. Graben, jäten, pflanzen. Denn dazu sind die Patientinnen und Patienten aus dem Klinikgebäude gekommen: zur Gartenarbeit, die gleichzeitig auch Therapie ist. Therapeutinnen gibt es zwei: Regina Würfl und die Natur.

VIELE WOCHEN IN DER PSYCHIATRIE

In geblümter Kapuzenjacke und mit rosa Seidenblume im Haar zupft Regina Würfl an diesem Nachmittag ein welches Blatt von einem Apfelbaum. An jener Stelle im Therapiegarten, an der in Kürze jede Menge echter Blumen blühen sollen. „Hier planen wir einen Bauerngarten“, sagt sie und deutet auf ein Beet, in dem noch Rüben und Kohlrabi vom Vorjahr im Boden stecken. Wer in Zukunft im Bauerngarten in der Erde werkt, hat die Psychiatrie im Rücken, die im historischen Gebäude des Pavillon 1 mit roter Backsteinfassade

Die Patientinnen und Patienten auf der Psychiatrie in der Klinik Hietzing leiden an Depressionen, bipolaren Störungen und anderen psychischen Erkrankungen. Da soll es helfen, Beete umzugraben und Unkraut zu jäten? Tut es, sogar überraschend gut.



Setzen in der Klinik Hietzing die Natur als Heilmittel ein: (v.l.) Fritz Neuhauser, Regina Würfl, Tina Bauernfeind und Marion Natterer.



Mit allen Sinnen spüren:
Der Kontakt mit der Natur wirkt sich
positiv auf die Gesundheit aus.



untergebracht ist. Unmittelbar am Zaun des Geländes fährt die Straßenbahn vorbei. Die Patientinnen und Patienten, mit denen Regina Würfl arbeitet, verbringen Tage, Wochen, Monate in der Klinik. Sie leiden an Depressionen, Borderline-Störungen, an Schizophrenie oder anderen psychiatrischen Erkrankungen. Kleinigkeiten sind das nicht – und da soll es helfen, Apfelbäume zurückzuschneiden oder selbst gezogene Tomatenpflänzchen ins Beet zu setzen? Das tut es, und zwar überraschend gut. Gartentherapie ersetzt zwar keine medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlungen. Doch sie ergänzt sie und kann aktivierend, stimmungsaufhellend und stabilisierend wirken.

NATUR GEZIELT EINSETZEN

Dass sich unmittelbarer Kontakt mit der Natur positiv auf die Gesundheit auswirkt, wussten schon die alten Ägypter. Mittlerweile ist das wissenschaftlich gut erforscht – und es deckt sich mit der Erfahrung, die nahezu jeder macht: Spazieren im Grünen vertreibt die schlechte Laune. Die eigenen Gurken zu ernten erfüllt mit tiefer Zufriedenheit. Und nach einem anstrengenden

Arbeitstag dem Vogelzwitschern im Garten zu lauschen, senkt den Stresspegel. Gartentherapie geht noch einen Schritt weiter. „Der Aufenthalt in der Natur wird ganz gezielt zum Erhalt oder zur Verbesserung der psychischen und physischen Gesundheit eingesetzt“, erklärt Dipl.-Ing. Birgit Steininger. Sie leitet den Universitätslehrgang für Gartentherapie an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik. Ursprünglich wurden garten-therapeutische Maßnahmen in den 1940er Jahren in den USA bei der Rehabilitierung von Kriegsveteranen eingesetzt. Heute weiß man, dass Menschen mit den unterschiedlichsten Bedürfnissen vom therapeutischen Gärtnern profitieren können, wie Kinder mit Autismus-Spektrum-Störung, Menschen mit geistiger Behinderung, psychisch Kranke, Palliativpatientinnen und -patienten. Ob sie schwitzend ein Blumenbeet umgraben, Radieschen aus der Erde ziehen oder sich im Krankenzimmer um eine Geranie im Blumentopf kümmern: Hauptsache, die Menschen kommen mit der Natur in Kontakt.

In der stationären Behandlung von Suchtkranken unterstützen garten-therapeutische Maßnahmen Patientinnen und Patienten zum Beispiel dabei, wieder zu entdecken, was ihnen im Laufe ihrer Sucht abhandengekommen ist: sinnliches Erleben, die Fähigkeit zu genießen. Und: Wenn suchtkranke Menschen aus geernteten Früchten oder Kräutern Marmeladen, Tees oder Chutneys

„Der Aufenthalt in der Natur wird ganz gezielt zum Erhalt oder zur Verbesserung der psychischen und physischen Gesundheit eingesetzt.“

herstellen, erleben sie sich seit einer Ewigkeit wieder als produktiv. Was sich wiederum positiv auf ihr stark angeschlagenes Selbstwertgefühl auswirkt. Darüber hinaus eröffnen sich neue Perspektiven: „Was man in der Klinik gelernt hat, kann man sich als neues Hobby nach dem Aufenthalt mit nach Hause nehmen“, sagt Steininger. Aber auch dort, wo gesundheitlich mit keiner Verbesserung zu rechnen ist, kann der Kontakt mit der Natur etwas zum Klingen bringen. Bei Menschen mit fortgeschrittener Demenz zum Beispiel. Auch wenn keine Erinnerungen mehr abrufbar sind: Die Menschen fühlen die feuchte Erde zwischen den Fingern, riechen den Duft der Rosen, schmecken, wie süß eine reife Erdbeere ist. Sinneswahrnehmungen, durch die sie an Erlebnisse in der Vergangenheit anknüpfen können, die sie eigentlich schon längst vergessen haben.

FOTOS: BARBARA NIDETZKY, MICHAELA MÖSSER



Dipl.-Ing. Birgit
Steininger, Leiterin
Universitätslehrgang
für Gartentherapie an
der Hochschule für
Agrar- und Umwelt-
pädagogik

JUNGE MENSCHEN, ALTE FÖHREN

Eine Patientin gießt die frisch gesetzten Primeln im Hochbeet vor dem Pavillon, mit einer Gießkanne so groß und schwer, dass sie sie mit beiden Händen festhalten muss. Den Patienten soll der Aufenthalt im Garten so einfach wie möglich gemacht werden. Deshalb beginnt er unmittelbar beim Eingang in die Psychiatrie. Tür auf und raus in den Garten. Nur ein paar Schritte weiter und man kann im Schatten hundert Jahre alter Föhren verweilen. Eine Jugendliche kniet auf der Erde und zupft zaghaft Unkraut aus. Ihre Gartenhandschuhe haben dieselbe Farbe wie ihr Haar: grün. Drei junge Frauen sitzen auf einer Bank und unterhalten sich. Die Gruppe junger Menschen befindet sich mitten in einer Gartentherapieeinheit. Dass einige arbeiten, andere in der Sonne sitzen, ist erlaubt. Hier gibt es keinen Zwang, sagt Regina Würfl, auch keinen Erfolgsdruck. Erfolg misst man im Garten ohnehin nach ganz eigenen Maßstäben. Blüht der ausgesäte Samen irgendwann, freut man sich. Und wenn die Pflanze einget? „Dann werfen wir sie auf den Kompost, wo sie zur Grundlage für neues Leben wird“, sagt Würfl.

Sind die Äcker und Wiesen fort,
fehlt das Essen uns vor Ort.

Stoppen wir die Verbauung Österreichs!

HV
ÖSTERREICHISCHE
HAGELVERSICHERUNG

„Nirgends kann man so gut scheitern lernen wie im Garten“



DI Andrea Heistinger,
Experte für Bio-Landbau,
Garten- und Organisations-
beratung, www.andrea-heistinger.at

Gärtnern macht glücklich. Ist das tatsächlich so?

Ein Garten macht vor allem dann glücklich, wenn er zum eigenen Leben passt. Gerade für Menschen, die sitzend in geschlossenen Räumen arbeiten, kann er ein lebensspendender Ausgleich sein. Sich im Freien bewegen, mit lebendigen Pflanzen zu tun haben, in die Erde greifen – all das lässt Menschen spüren, was das Leben ausmacht.

Wenn alles grünt und blüht und man eigenes Gemüse erntet, erfüllt das mit tiefer Zufriedenheit. Wie ist das aber im Winter, wenn im Garten alles kahl ist – wie viel Freude macht er dann?

Es gibt unterschiedliche Gartenmenschen. Die einen freuen sich sehr auf die Winterpause und starten erst mit der Frühlingszeit wieder. Gleichzeitig ist in den vergangenen zehn Jahren eine regelrechte Wintergemüse-Bewegung entstanden. Man hat festgestellt, dass viel mehr Gemüse frostverträglicher ist als gedacht. Rucola zum Beispiel hält bis zu minus zwölf Grad aus. Diese Gruppe bepflanzt den Garten noch einmal im September und erntet den ganzen Winter über.

Ein Garten kann aber auch eines bedeuten: viel Arbeit. Wie findet man eine gute Balance?

Ein Garten kann sogar zur Belastung werden. Deshalb ist es entscheidend, ihn gut zu planen. Wenn das Grundstück groß ist, empfehle ich, die Gartenfläche in Zonen einzuteilen und zu überlegen, welche davon man intensiv nutzen will. Das kann etwa eine Rasenfläche sein, die wie ein zweites Wohnzimmer sein soll. Die muss oft gemäht, bewässert und gedüngt werden. In einem anderen Bereich kann eine Wiese sein, die nur einmal im Jahr eine Mahd braucht. Die fördert außerdem die Biodiversität.

So schön es ist, eigene Gurken und Erdbeeren zu ernten: Der Obst- und Gemüseanbau kann sehr arbeitsintensiv sein.

Deshalb lieber mit einer kleinen Fläche starten. Und bedenken, dass viele Arbeitsspitzen im Garten im Juni oder im September sind – Zeiträume, in denen es mit Schulkindern und auch in vielen Jobs ohnehin oft stressig ist. Eine gute Möglichkeit ist außerdem, sich mit anderen zusammenzutun. Ich kenne Gemeinschaftsgärten, in denen man einander bei der Erdäpfelernte hilft. Da gießen andere bei einem mit, wenn man selber drei Wochen auf Urlaub ist.

Was, wenn der Erfolg ausbleibt? Wenn der Frost die Apfelernte vernichtet oder Schnecken die Ernte bedrohen?

Vor allem Schnecken können frustrierend sein. Ein guter Schneckenschutz sollte deswegen Priorität haben. Wichtig ist auch, eine gute Fruchtfolge einzuhalten, damit die Schädlinge nicht zum Problem werden. Meine Erfahrung ist aber: In keinem Jahr erleidet man mit allem Schiffbruch. Einmal gedeihen die Bohnen gut, in einem anderen Jahr die Gurken.

Man muss wohl akzeptieren, dass im Garten nicht alles so läuft wie man es sich vorstellt, oder?

Ich sage immer: Nirgends kann man so gut scheitern lernen wie im Garten. Unsere Gesellschaft ist auf Erfolg getrimmt, es fällt uns schwer, Scheitern anzunehmen.

Ich habe mir zum Beispiel zum 40. Geburtstag eine Magnolie gewünscht, wissend, dass die Bedingungen in Hanglage bei uns in Langenlois nicht ideal sind. Ich dachte, ich werde das trotzdem schaffen. Irgendwann musste ich einsehen, dass ich es nicht hinkriege und habe die Magnolie verschenkt. So ist das beim Gärtnern: Man muss mit den Pflanzen in Austausch gehen, verstehen, was die Lebensbedingungen an diesem Ort sind und wissen, dass man nicht immer stur an seinen Plänen festhalten kann.

So läuft es im Leben doch oft.

Genau. Der Garten bietet viele Metaphern fürs Leben. Ich arbeite auch als Organisationsentwicklerin und verwende bei meinen Coachings häufig Metaphern aus dem Garten. Oder ich gärtnere mit Teams und wir reflektieren danach gemeinsam die Muster der Zusammenarbeit im Team. So wird der Garten zum Spiegel des Teamworks im Büro-Alltag.

Kann man sich die Freude am Gärtnern ins Leben holen, wenn man selber keinen Garten hat?

Eine wichtige Frage, angesichts der Tatsache, dass allein in Wien rund eine Million Menschen in Wohnungen ohne Balkon leben. Zum Glück gibt es immer mehr öffentliche Gärten und Parks, die naturnah gepflegt werden. Die kann man nutzen. Oder man beteiligt sich an einem Gemeinschaftsgarten.



Regina Würfl (li.) und Tina Bauernfeind (re.) arbeiten als Gartentherapeutinnen in der Klinik Hietzing.



ERSTE INITIATIVEN VOR 25 JAHREN

Das Besondere an der Gartenarbeit, sagt der Allgemeinmediziner Dr. Fritz Neuhauser, ist, dass die Menschen etwas Zukunftsorientiertes machen. Zum Beispiel viertausend Blumenzwiebel in der Erde versenken und monatlang darauf warten, bis sie zu blühenden Tulpen oder Narzissen werden – so haben es die Patientinnen und Patienten in der Klinik Hietzing im Herbst gemacht. Fritz Neuhauser war es, der vor über fünfundzwanzig Jahren den Samen zum Therapiegarten in der Klinik Hietzing säte. Er initiierte schon damals im Bereich des Pflegeheimes Therapiegärten. Danach entstanden auch im Krankenhausbetrieb viele beachtete Aktionen wie „Garten trifft Intensivstation“, organisiert von Dr. Tina Bauernfeind, einer Intensivmedizinerin in der Klinik, die auch als Gartentherapeutin im Team mitarbeitet.

NICHT PERFEKT, ABER EINLADEND

Fritz Neuhauser ist selbst mit viel Grün am Bauernhof aufgewachsen. Er vermisste die Natur, als er als junger Student nach Wien kam – und fand sie in den weitläufigen Gartenarealen der Wiener Krankenhäuser. Darauf, dass sich heute Patientinnen, Patienten und ihre Angehörigen, Mitarbeitende des Krankenhauses und Besucherinnen von außen im Therapiegarten treffen, ist er stolz. Der Garten soll Begegnungsort sein. „In seiner Nichtperfektheit erscheint er natürlich und einladend“, sagt Neuhauser. „Das ist gartenarchitektonisch beabsichtigt und erwünscht.“

Ein Senioren-Paar hat sich auf einer der Gartenbänke unter den Föhren niedergelassen. Der Mann ist dement und depressiv. Die Station verlässt er kaum. Nur wenn ihn seine Frau besucht, gehen sie hinaus in den Garten. Die Frau erzählt, wie sehr sie das genießt. Und sich dabei an jenen Garten erinnert, den sie und ihr Mann früher einmal hatten.

SANDRA LOBNIG ■

COMPO BIO

96% WENIGER CO₂-EMISSIONEN*

DIE NACHHALTIGE BLÄHTON-ALTERNATIVE

- 100 % naturbelassener Bimsstein
- Sehr gute Drainageeigenschaften und Schutz vor Staunässe
- Ausgezeichnete Wasserspeicher- und -leitfähigkeit

Infos unter compo.at | [@compo_austria](https://www.instagram.com/compo_austria)

*GRANUPLANT® im Vergleich zu herkömmlichem Blähton. Die Berechnung erfolgt in CO₂-Äquivalenten auf Basis von Durchschnittswerten aus anerkannten Datenbanken.