

Gärten wirken positiv auf Körper und Seele – selbst beim reinen Lustwandeln. Wer zudem gärt, profitiert noch mehr von gesundheitsfördernden Wirkungen.

# Gärtnern macht fit

## Wer gärt, lebt gesünder

Pflanzen fördern die Gesundheit auf vielerlei Weise. Neuere Studien belegen: Pflanzen und der Aufenthalt in der Natur beeinflussen Körper und Seele positiv. Nur schon das Betrachten von Bildern mit Gewächsen oder Naturszenen kann genügen, Stress abzubauen und messbare Veränderungen von Blutdruck, Herzschlag und Muskelanspannung zu bewirken.

### Gärten als Medizin

Die gesundheitsfördernde Wirkung der Gärten war schon im alten Ägypten bekannt: Hofärzte verordneten damals Patienten Gartenspaziergänge. Erst seit jüngster Zeit jedoch werden Gärten in nennenswerter Anzahl ihrer heilenden Kräfte wegen gezielt angelegt oder umgebaut und vor allem für Gartentherapien eingesetzt. In den USA, England und Deutschland ist die Gartentherapie schon Bestandteil der Psychiatrie. Therapiegärten fristeten in der Schweiz bisher noch ein Mauerblümchendasein; zwei neue Gartentherapie-Projekte auf wissenschaftlicher Basis könnten dies jedoch ändern.

Beim therapeutischen Garten des Alterszentrums «Gibeleich» in Opfikon lie-

gen die Resultate bereits vor. Die positive Gesamtbilanz hat dazu geführt, dass bereits weitere Projekte in Angriff genommen wurden. Erste Ergebnisse des erst kürzlich in Betrieb genommenen Therapie- und Erlebnisgartens der RehaClinic Zuzach werden mit Spannung auf Anfang 2009 erwartet.

### Gärtnern macht fit und beugt Krankheiten vor

Seniorinnen und Senioren, die der Gartenarbeit frönen, verfügen laut einer Untersuchung über eine bessere körperliche und geistige Gesundheit als ihre Altergenossen, die nicht gärt. Gartenarbeit erweist sich somit als probates Mittel – nicht nur für Ältere –, um Zivilisationskrankheiten vorzubeugen. Die körperliche Betätigung baut die Muskulatur auf und fördert die Kraft; aber auch das Gleichgewicht und die Koordination werden durch Gartenarbeit verbessert. Zudem verhilft der Aufenthalt im Freien zur empfohlenen Dosis Sonnenlicht: UV-B-Strahlung regt in der Haut die Produktion von Vitamin D an, das für einen gesunden Knochenaufbau wichtig ist.

### Gärtnern für das Glück

Ein chinesisches Sprichwort sagt: «Willst du für eine Stunde glücklich sein, so betrinke dich. Willst du für drei Tage glücklich sein, so heirate. Willst du für acht Tage glücklich sein, so schlachte ein Schwein und gib ein Fest. Willst du aber ein Leben lang glücklich sein, so schaffe dir einen Garten an.»

Gärten haben in vielen Kulturen einen besonderen Stellenwert und reiche symbolische Bedeutung. Schnee, Knospen, Früchte, Herbstblätter: Im Garten erlebt der Mensch hautnah die vier Jahreszeiten. Denn ein Garten spricht alle Sinne an – leuchtende Farben in jeder Schattierung, süsse Blütendüfte, Vogelgezwitscher und das Summen der Bienen, eine wilde, schmackhafte Walderdbeere, sonnenwarme Steine und weiches Moos. Ein Garten «erdet» den Menschen wieder.

Sei es ein ganzer Garten, ein «Pflanzenblätz», eine Blumenrabatte, eine Handvoll Topfpflanzen oder ein einzelner Bonsai: Gärtnern heisst Planen, Organisieren, Ausführen und Verantwortung übernehmen. Gärtnern eröffnet einem die Möglichkeit, schöpferisch tätig zu sein. Säen und verfolgen, wie eine Pflan-

ze keimt, wächst und nach vielen Jahren blüht und Früchte trägt – dies fördert auch die Fähigkeit, selber zu wachsen.

**Vista – Lesen Sie sich gesund.**

[www.vistaonline.ch](http://www.vistaonline.ch)

### Accu-Buchsschneider ContourCut

*Kreative Ideen verwirklichen: akkurate Kugeln, Kegel oder Spiralen, kunstvoll zurechtgeschnittene Skulpturen – alles kein Problem! Der neue Scherkopf mit Formschnittmesser ermöglicht eine besonders leichte, präzise Schnittführung.*

**GARDENA**  
Der Garten lebt

