

<b>Zeitschrift:</b>	Curaviva : Fachzeitschrift
<b>Herausgeber:</b>	Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
<b>Band:</b>	80 (2009)
<b>Heft:</b>	7-8: Garten : Lebensraum, Therapieort, Pflanzenlieferant
 <b>Artikel:</b>	Gartenarbeit als Therapie : Gartenclub im Altersheim Grünau : "Wermut ist ein Wunder für den Magen"
<b>Autor:</b>	Wenger, Susanne
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-804922">https://doi.org/10.5169/seals-804922</a>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## sozial und vegetativ einiges Gesundheit zu fördern

Wegen der langen Zeit unterwegs und auf den Pausen im Altersheim Grünau kann es zu einem Mangel an Bewegung und zu einem Verlust an Motivation kommen. Das kann zu einem Verlust an Selbstvertrauen und zu einem Verlust an Selbstwirksamkeit führen. Um dies zu verhindern, werden die Bewohnerinnen und Bewohner des Altersheims Grünau regelmäßig in kleinen Gruppen in den Garten gebracht, um dort Kräuter zu pflücken und zu ernten. Dies ist eine Form der Gartentherapie, die nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige und soziale Gesundheit fördert.

### Gartenarbeit als Therapie: Gartenclub im Altersheim Grünau

## «Wermut ist ein Wunder für den Magen»

Wöchentlich treffen sich im Stadtsüdlichen Altersheim Grünau Bewohnende zum Gartenclub. Unter der Leitung des Gartentherapeuten Thomas Pfister pflanzen und ernten sie Kräuter, Früchte, Gemüse und fertigen daraus Produkte. Körperlich, kognitiv und sozial bewirkt die in der Schweiz noch wenig verbreitete Gartentherapie viel Gutes, ist Pfister überzeugt.

Susanne Wenger

Sechs Bewohnerinnen und ein Bewohner des Altersheims Grünau am westlichen Stadtrand von Zürich haben sich an diesem Nachmittag im Aktivierungsraum zum Treffen des Gartenclubs eingefunden. Stolz betrachten sie eine der ersten Ausbeuten ihres Gartenjahres mitten auf dem Tisch: zwölf Liter selber produzierter Melissen-Minzen-Sirup. Der Grünau-Gartenclub floriert offensichtlich. Gartentherapeut Thomas Pfister, die Aktivierungstherapeutin des Heims, Ursula Caderas, und eine freiwillige Mitarbeiterin nutzen die Gelegenheit nun gleich für ein kleines Gedächtnistraining mit den Anwesenden: Was ist denn alles drin im Sirup?

Gemeinsam wird rekapituliert: Zitronenmelisse, Pfefferminze, Zucker, Zitronensäure. «Thymian», ergänzt der einzige Mann in der Betagtenrunde und erntet prompt mehrstimmigen Widerspruch. Er nimmt mit Humor. Dieses Jahr wachse wenig Minze, sind sich die Hobbygärtnerinnen und der Hobbygärtner dafür einig. Die rote Farbe des Melissensirups sei durch Beigabe dunkler Malve entstanden, ruft Gartenclub-Leiter Pfister den Leuten noch in Erinnerung und schwenkt ein entsprechendes Säcklein vor ihren Augen, dann leitet er über zum nächsten Club-Projekt: Kräutersalz herstellen.

#### Ernten fürs Kräutersalz

Um die von Pfister mitgebrachten Salzstreuer füllen zu können, müssen zuerst Kräuter geerntet und getrocknet werden. Vorerst

theoretisch trägt die Runde zusammen, was sie später im Garten sammeln will: Petersilie, Salbei, Bohnenkraut, Liebstöckel, Rosmarin, Oregano, Schnittlauch. Alle fassen einen Ernte-Auftrag – entweder fürs Kräutersalz oder aber für den Tee, den man beim Zvieri zum Rhabarberkuchen trinken will. Auch der Rhabarber stammt aus Eigenproduktion, versteht sich. Und der Tee wird mit Stevia aus dem Grünau-Garten gesüßt.

Bevor sich die Gruppe gemächlich nach draussen begibt, wird noch ein wenig gefachsimpelt: «Haben wir auch Wermut?», fragt eine Pensionärin, «das ist ein Wunder für den Magen.» Ja, in der Grünau wächst auch Wermut. «Stimmt es, dass man Rhabarber spätestens im Juni geerntet haben sollte?», fragt eine andere Heimbewohnerin. Wenn sie blühe, solle man sie nicht mehr nehmen, lautet die Antwort einer kundigen Mitbewohnerin. Dann wartet Gartentherapeut Pfister noch mit einer guten Nachricht auf: Eine anonyme Spenderin hat dem Gartenclub einen Wasserschlauch geschenkt, er rollt sich von selber auf. Man lasse der Frau herzlich danken, tönt es aus der Runde.

#### Projekt läuft bis 2011

Der Gartenclub hat Wetterglück, die Sonne scheint. Konzentriert schneiden die Club-Mitglieder nun ihre Kräuter in den drei Beeten auf der grossen Terrasse im ersten Stock des Altersheims. Es sind eingefasste Hochbeete, man muss sich nicht tief nach unten bücken und hat auch vom Rollstuhl aus Zugang. Die Terrasse ist attraktiv zurechtgemacht. Neben zahlreichen Kräutern werden Früchte und Gemüse gehegt: Erdbeeren, Johannisbeeren – letztere freilich vom Hagel etwas gebeutelt –, Kiwis, Zucchetti, Gurken, Radieschen. Besonderen Wert legt Gartenclub-Leiter Pfister auf Heilpflanzen. Vom Engelwurz gegen Verdauungsstörungen über Johanniskraut gegen Depression und Herzgespannkraut gegen Nervosität bis hin zum Hopfen gegen Schlaflosigkeit wächst allerhand auf der Grünau-Terrasse.



Reiche Ernte auf der Terrasse des Stadtzürcher Altersheims Grünau.

foto: Thomas Pfister

Der Gartenclub Grünau trifft sich von April bis Anfang November wöchentlich. Thomas Pfister startete den Club in dem städtischen Altersheim mit seinen rund 80 Bewohnerinnen und Bewohnern vor zwei Jahren als Pilotprojekt im Rahmen seiner Weiterbildung in Deutschland zum Gartentherapeuten. Pfister ist studierter Psychologe und in Gesundheitsförderungsprojekten tätig. Mittlerweile läuft das Gartenclub-Projekt in insgesamt vier Altersheimen der Stadt Zürich. Es dauert vorerst bis 2011 und soll dann auch evaluiert werden. Rund 40 Bewohnende machen mit, die Älteste ist 102-jährig, einige zeigen erste Anzeichen von Demenz.

#### Austausch in der Gruppe

Der Gartenclub diene in erster Linie der Aktivierung, führe dazu, dass die Leute sich nach draussen begäben und soziale Kontakte pflegten, sagt Thomas Pfister. Der Gartentherapeut nennt darüber hinaus eine ganze Reihe von positiven Effekten gerade für Menschen im Alter: Gartenarbeit fördere die Grob- und Feinmotorik, verbessere das Gleichgewichtsgefühl. Auch die geistige Beweglichkeit werde verbessert: Kognitiv erweitere die Beschäftigung mit dem Thema Garten den Wortschatz, fördere das Gedächtnis, vergrössere die Aufmerksamkeitsspanne und stütze die Orientierung in Raum und Zeit. Häufig lasse sich an die Biografie der Leute anknüpfen: Viele Altersheimbewohnende kannten Gartenarbeit aus eigener Erfahrung. Auch spirituelle Bedürfnisse könnten durch die Verbindung mit der Natur befriedigt werden.

Ausserdem werde das Selbstbewusstsein verbessert, erklärt Pfister: «Gartenarbeit kann zur Stabilisierung der Persönlichkeit beitragen.» Menschen, die auf Pflege angewiesen seien, würden selber pflegerisch mit Pflanzen tätig. Und noch einigermassen rüstige Bewohnende könnten Schwächere, zum Beispiel demenziell Erkrankte, in der Gartengruppe «mittragen», fügt Aktivierungstherapeutin Caderas an. Dass dabei nicht immer alles perfekt abläuft, wird meistens gutmütig hingenommen – so wie kürzlich, als eine Bewohnerin die zuvor sorgfältig eingepflanzten Kräuter mit Unkraut verwechselte und ausrupfte.

#### Weiterbildung geplant

Nicht zuletzt sei Gartentherapie kostengünstig und ohne grossen technischen Aufwand realisierbar, betont Thomas Pfister. Das Gartenclub-Projekt wird aus Fondsmitteln der Altersheime Stadt Zürich sowie durch die Hatt-Bucher-Stiftung und die Vontobel-Stiftung finanziert. Eine Gartenclub-Sitzung mit Gartentherapeut Pfister kostet – inklusive Vor- und Nachbereitung – rund 500 Franken. In Zürich ist geplant, die Leitung des Gartenclubs nach drei Jahren an heiminterne Fachkräfte zu übergeben. Profi-Gartentherapeut Pfister stünde noch beratend zur Verfügung. Auch anderen interessierten Heimen will Pfister Beratung anbieten, zudem plant er ein Weiterbildungsangebot zum Thema und schreibt zusammen mit dem deutschen Gartentherapie-Experten Andreas Niepel ein praxisorientiertes Fachbuch für Institutionen.

Denn Garten-Fan Pfister – er bewirtschaftet zuhause in Zürich auch privat ein Gärtlein – ist vom Potenzial der Gartentherapie überzeugt. Diese entstand in der Rehabilitation von Kriegsveteranen nach dem Zweiten Weltkrieg und wird heute in angelsächsischen Ländern sowie in Deutschland gerade in Alterseinrichtungen verbreitet genutzt. In Deutschland könne Gartentherapie in Altersheimen oder psychiatrischen Kliniken bereits über gewisse Kostenträger abgerechnet werden, weiss Pfister. In der Schweiz hingegen stehe man erst am Anfang. Im Altersheim Grünau in Zürich jedenfalls hat man den Nutzen erkannt. Die Mitglieder des Gartenclubs, sagt Aktivierungstherapeutin Ursula Caderas, gingen mit offenen Augen durchs Haus, beobachteten und erkundigten sich, was auf der Terrasse passiere: «Sie zeigen Interesse.» Manche verfügen selber über ein grosses Wissen, wie Gartentherapeut Pfister festgestellt hat: «Auch ich lerne von den Gartenclub-Mitgliedern immer wieder etwas Neues.»

[www.thomaspfister.ch](http://www.thomaspfister.ch), [www.stadt-zuerich.ch/altersheime](http://www.stadt-zuerich.ch/altersheime)