

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 85 (2014)
Heft: 7-8: Gelassen gehen : wer bestimmt, wann das Leben zu Ende ist?

Rubrik: Kolumne : die andere Sicht - Gartentherapie

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: 13.02.2026

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

Kolumne

Kurz- nachrichten

Die andere Sicht – Gartentherapie

**Jäten bringt Rückenschmerzen –
ein Preis, den man gerne zahlt.**

Von Tom Shakespeare

Es ist sechs Monate her, seit ich meinen Garten hier erwähnt habe, aber ich bin Brite und es ist Frühsommer, verzeihen Sie mir also, wenn ich noch einmal darauf zurückkomme.

Der letzte Eigentümer meines Hauses war entweder faul oder naturverbunden: Als ich einzog, war der Garten von Büschen, Efeu und Unkraut überwuchert, aus welchem Grund auch immer. Zunächst mussten die Sträucher gestutzt und die Blumenbeete gejätet werden. Das Erste machte jemand anderes, die zweite Aufgabe übernahm ich selbst. Ich hockte mich in einer alten Hose mitten ins Beet und zog die Hacke vor und zurück durchs Unkraut. Im Laufe des Nachmittags arbeitete ich mich vom einen Ende der Rabatte zum anderen vor und jätete ein ansehnliches Stück des Bodens.

Am Abend, als ich die Kleider auszog, rieselte aus Schuhen, Socken und Hose ein kleiner Erdhaufen auf den Boden. Ärgerlicher jedoch waren die Rückenschmerzen, die folgten. Immer wenn ich Schmerzen habe, frage ich mich, ob es das erste Anzeichen einer wirklich schlimmen Veränderung in meiner Wirbelsäule sei, mit der ich als Kleinwüchsiger immer rechnen muss. Oder nur eine Erinnerung daran, dass ich nicht besonders stark und fit bin. Nach ein paar Tagen waren die Schmerzen vergangen, also wahrscheinlich Letzteres. Ein anderer Vorteil des Gärtnerns ist die körperliche Bewegung. Mit Begeisterung stellte ich fest, dass ich meinen

Rasen selbst mähen kann. Der Rasenmäher dient dabei als Gehhilfe und verhindert, dass ich stürze. Ich stütze mich, während ich ihn vorwärtsschiebe, darauf ab und humple hinterher. Das Wenden am Ende des Rasens ist das Schwierigste. Ich bin mehrfach hingefallen. Aber nach einer Stunde hatte ich mein Fleckchen Rasen gemäht und war stolzer, als man sich vorstellen kann. Ja, ich spürte nicht einmal meinen Rücken. Meine Physiotherapeutin ist von meinen Fortschritten beim Gehen schwer beeindruckt. Es ist der Garten, sage ich zu ihr. Die beste Therapie für Körper und Seele.

Zum Autor: Tom Shakespeare ist Soziologe; diese Kolumne erschien zuerst in der Juni-Ausgabe von «NZZ Folio».

Demenz

Logopädie macht Sinn

Wer die Diagnose Demenz bekommt, braucht Beratung und ein Angebot zur Aufrechterhaltung der Aktivität. Sprache und die Kommunikation mit dem Umfeld sind entscheidend für die Teilhabe am Leben und sollten so lange wie möglich erhalten bleiben. Zuständig dafür ist die Logopädie: Fürs Lesen und Schreiben sucht sie nach dem richtigen Niveau – Strategien in Gesprächen können trainiert werden.

Gerade wer gerne gelesen und geschrieben hat und kontaktfreudig gewesen ist, möchte diesen Teil des Lebens auch nach der Diagnose Demenz aufrechterhalten. Daher ist es wichtig, so früh wie möglich mit einer Therapie zu beginnen. Dabei beziehen die Logopädinnen das Umfeld mit ein; Gesprächspartner können mehr Verantwortung übernehmen und für Beruhigung sorgen.

Das Gegenteil von Aktivität ist Rückzug – und der beschleunigt den sprachlichen Abbau. Unruhe und Aggression werden oft im Zusammenhang mit Demenz genannt. Eine wesentliche Ursache dafür ist das Sich-Unverstanden-Fühlen. Eine nicht-medikamentöse Therapie wie die Logopädie kann hier viel bewirken.

Zum Thema Logopädie und Demenz unterhält die Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik (HfH) eine Beratungsstelle. Demenz ist an der HfH Teil des regulären Ausbildungsprogramms für Logopädinnen. Sie lernen, mit an Demenz erkrankten Menschen Möglichkeiten einzuüben, welche die Kommunikation länger aufrechterhalten. «Wir sind vorbereitet, den an Demenz erkrankten Menschen und ihren Angehörigen durch fachliche Hilfe eine gemeinsame Sprache zu ermöglichen».