

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 90 (2012)
Heft: 9

Artikel: "Ein Garten tut Leib und Seele wohl"
Autor: Schneider-Ulmann, Renata
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725207>

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: 11.01.2026

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

«Ein Garten tut Leib und Seele wohl»

Wie sieht ein «guter» Garten aus? Ein attraktiver Garten strahlt Ruhe aus, ist harmonisch, ökologisch und artenreich. Eine oder mehrere Nischen mit Sitzgelegenheiten bieten darin Geborgenheit und Rückzugsmöglichkeiten. Der natürliche Schattenwurf von Bäumen ist dem Sonnenschirm vorzuziehen. Steine, Platten oder Kies werden als angenehmer empfunden als versiegelte Bodenbeläge. Die Grösse des Gartens spielt dabei keine Rolle. Selbst ein Balkongarten hat ein grosses Potenzial.

Welches? Alle unsere Erhebungen zeigen: Ein Garten tut Leib und Seele wohl, und zwar aus vielerlei Gründen. Pflanzen sind lebendig und verändern sich von der Aussaat bis zur Ernte ständig. Man ist dem Lebenszyklus nah – keimen, wachsen und gedeihen, Früchte tragen und dann wieder vergehen... Pflanzen brauchen Pflege und Zuwendung, dafür wird die Arbeit mit wohltuender Müdigkeit und der Ernte belohnt. Gartenarbeit ist sinnlich: Der Geruch der feuchten Erde, der Duft einer Blume, das Krümeln im Boden – das mögen praktisch alle Menschen.

Haben alle Menschen eine solch positive Beziehung zur Pflanzenwelt? Alle Menschen haben zumindest eine Beziehung zu ihr, und diese ist in der Regel tatsächlich positiv. Vielleicht spüren wir, wenn auch unbewusst, dass wir von Nahrungsmittelpflanzen fundamental abhängig sind. Ohne diese gäbe es kein Leben. Zudem verbinden wir Pflanzen seit unserer Kindheit mit bestimmten Ereignissen – mit Geburtstagen, Hochzeitsfeiern, Beerdigungen. Blumen gehören zu unserer Kultur.

Welches sind die grössten Fehler, die man im Garten machen kann? Dass man sich zu viel vornimmt. Es bringt zum Beispiel nichts, im Frühling viele Gartenbeete anzulegen und anschliessend während der ganzen Saison mit deren Pflege überfordert zu sein. Wenn die Belastung grösser wird als die Freude, müssen Lösungen gesucht werden.



Renata Schneiter-Ulmann

Die studierte Biologin mit Schwerpunkt Botanik ist Dozentin für Biologie und Leiterin der Fachstelle Grün und Gesundheit an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Wädenswil. Ihr Forschungsschwerpunkt liegt im Bereich Gartentherapie.

Renata Schneiter-Ulmann ist auch die Herausgeberin von «Lehrbuch Gartentherapie» (Verlag Hans Huber, 2010) und Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft Gartentherapie (www.gartentherapie.ch).

Wie können diese aussehen? Rechtzeitig gilt es zu überlegen: Was liegt mir im Garten wirklich am Herzen? In welchen Bereichen will ich keinesfalls Einbussen hinnehmen? Worauf kann ich verzichten? Je nach Antworten muss man handeln und seine Gartenpläne neu überdenken, Veränderungen vornehmen oder Hilfe organisieren. Das kann auch bedeuten, dass man sich vom Garten, wie er vielleicht während Jahrzehnten war, trennen muss. Ein Garten lässt sich vereinfachen – und kann immer noch attraktiv aussehen.

Ihr eigentliches Forschungsgebiet ist die Gartentherapie. Wo wird sie angewendet? In der Schweiz zurzeit vorwiegend in Alterszentren, Reha-Kliniken und Demenzabteilungen. Gartentherapie ist kein Allerheilmittel; wegen ihrer Vielfältigkeit vergleiche ich sie aber gern mit einem Schirm, der sich über andere Behandlungen und Therapien spannen lässt: Die Gartentherapie spricht die Sinne an – schmecken, riechen, tasten... Durch die Arbeit in der Erde und mit den Pflanzen

werden grob- und feinmotorische Fertigkeiten geübt. Im Gespräch über den Garten sind kognitive Fähigkeiten gefragt; dabei können alle mitreden, unabhängig von ihrem früheren Beruf oder schulischen Hintergrund. Zudem lassen sich in der Gartentherapie kleine Projekte planen und durchführen: Ringelblumen aussäen, ernten und daraus Heilsalbe herstellen, Teemischungen machen, Kräutersalz mischen...

Welche Pflanzen sind für die Gartentherapie besonders geeignet? Wichtig sind Pflanzen, welche die Betroffenen aus ihrer Biografie kennen. Bei der alten Generation sind das vor allem Nutzpflanzen – Beeren, Gemüse, Obst; dann aber auch Blütenpflanzen wie etwa Dahlien, Lilien oder Goldmelissen. Viele haben als Kinder noch den Zweiten Weltkrieg erlebt, als Erde und Garten existenziell für die Nahrungsbeschaffung waren. Optisch nehmen ältere Menschen Rot- und Gelbtöne besser wahr als violette und blaue Farben. Generell werden bunte, kontrastreiche Farbkombinationen bevorzugt. Geruch und Geschmack müssen eine gewisse Intensität haben, weil diese Sinne im Alter abnehmen. Gerade für Menschen mit Demenz ist es wichtig, dass sie die Pflanzen berühren können. Diese brauchen also eine gewisse Robustheit. Und schliesslich müssen sie schnell keimen und wachsen, damit möglichst bald ein Resultat sichtbar wird.

Welches sind die wichtigsten Erkenntnisse aus Ihren Forschungsarbeiten? Ein Therapiergarten muss gut geplant werden: Bedürfnisse und Nutzung müssen zuerst abgeklärt und die betroffenen Aktivierungs- und Ergotherapeuten von Anfang an in die Planung einbezogen werden. Nur wenn ein Therapiergarten in der Institution verankert ist, wird er auch genutzt. Und ganz wichtig: Alten Menschen muss man die Sicherheit geben, dass für ihre Pflanzen gesorgt wird – auch wenn sie krank oder nicht mehr da sind. Es darf nicht passieren, dass Pflanzen eingehen, nur weil sie nicht mehr gepflegt werden.