

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 6

Artikel: Wirksame Hilfe für grüne Daumen
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087718>

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: 04.05.2026

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



Wirksame Hilfe für *grüne Daumen*

Gartenarbeit gehört zu den liebsten Beschäftigungen von Pensionierten. Oft vergällen aber Schmerzen und Probleme mit der Beweglichkeit das grüne Hobby. Mit ein wenig Anpassung macht es trotzdem Freude.

TEXT: MARTINA NOVAK

Gartenarbeit hat einen hohen Stellenwert in unserer Kultur. Bei einer 2016 durchgeführten Befragung von Gartenbesitzern gaben 26 Prozent an, mehr als fünf Stunden pro Woche damit zu verbringen. Dabei stellt Hacken, Jäten und Giessen für viele kein notwendiges Übel dar, sondern ist eine entspannen-

de und kreative Freizeitbeschäftigung – sowie ein persönlicher Jungbrunnen. Thomas Pfister, Psychologe und Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Gartentherapie und Gartenagogik, weiss: «Unsere Geschichte steht hinter der Idee vom Gärtnern. Früher versorgten sich die Menschen ja ausschliesslich mit dem, was sie anpflanzten. Die Beschäftigung im Garten und mit den

Pflanzen bedeutet daher ein Stück weit, zurück zu den Wurzeln zu gehen.»

Pensionierte schätzen die Tätigkeit im Grünen als besonders sinnstiftend. Viele Hobbygärtner befinden sich denn auch im beruflichen Ruhestand und haben dadurch mehr Zeit und Musse, die eigene «Scholle» zu pflegen. Ihre Gesundheit profitiert, wie Studien beweisen: Gartenarbeit reduziert nach-

weisbar Stress, reguliert den Blutdruck und kurbelt den Kreislauf an. Wer im Garten arbeitet, ohne sich zu überanstrengen, wird mit einer gesunden Müdigkeit und tiefem Schlaf belohnt. Indem sie dem Tageslicht ausgesetzt ist, bildet die Haut zudem Vitamin D, das für das Immunsystem und die Knochen wichtig ist. Den berühmten Hundertjährigen auf der japanischen Insel Okinawa wird nachgesagt, sie hätten ihr hohes Alter bei guter Gesundheit auch der Arbeit im Garten zu verdanken.

Die positive Wirkung des Gärtnerns aufs Wohlbefinden ist aber nicht nur selbstständigen Hobbygärtnerinnen und -gärtnern vorbehalten. «Seit einigen Jahren wird begleitete Gartenarbeit als Aktivierungstherapie in Altersheimen und Institutionen für Behinderte angeboten», erzählt Thomas Pfister, der 2007 den ersten «Gartenclub» im Alterszentrum Grünau in Zürich gründete. Im Durchschnitt 85 Jahre alt seien die meist weiblichen Teilnehmenden gewesen, die einen Nachmittag pro Woche begeistert Beete gepflegt, in Erinnerungen an früher geschwelgt und dabei auch einmal ihre verschiedenen Gebrechen vergessen hätten.

Altersfreundliche Gärten

Denn die Beschwerden stellen sich im Alter unausweichlich ein. Knien geht oft nicht mehr, und Bücken ist auch nur eingeschränkt möglich. Die volle Giesskanne herumzutragen, gestaltet sich anstrengend. Den Garten aufgeben und in eine Wohnung ganz ohne Gartenanstoß ziehen kann eine Lösung sein. Wer sich

● Gesundes Gärtnern

Die neue Broschüre «Alles im grünen Bereich» der Rheumaliga Schweiz gibt Tipps für schmerzfreies und gelenkschonendes Arbeiten im Garten. Neben praktischen Ratschlägen zu ergonomischen Gartengeräten beinhaltet sie ein komplettes Übungsprogramm für die Fitness im Garten. Zu bestellen beim Shop Rheumaliga Schweiz, Telefon 044 487 40 10, oder www.rheumaliga.ch. Weiterführende Informationen über Gartentherapie und Heilpflanzen-Kurse: www.gartentherapie.ch und www.heilkraeuterschule.ch

bis ins höhere Alter am eigenen Grün erfreuen will, kommt hingegen um gewisse Anpassungen nicht herum.

«Eine Lösung sind zum Beispiel Hochbeete. Die gibt es überall, sie sind einfach zu bearbeiten und sehen gut aus», sagt Gartenagoge Thomas Pfister. Warum sich bücken, wenn es anders geht? Er selbst habe in seinem Garten schon früh Hochbeete angelegt, bevor diese trendig wurden. «Es gibt erst noch weniger zu jäten damit. Und die Schnecken gelangen nicht in die Höhe.» Ausserdem empfiehlt er statt pflegeintensiver Gewächse wie Tomaten und Salat eher Kräuter. Der Aufwand sei kleiner, der Nutzen als Gewürz oder als Heilpflanzen jedoch ebenso vorhanden. Unter den Zierblumen sei Lavendel ein ideales Pflänzchen für Seniorinnen und Senioren: Der blühe den ganzen Sommer, und die getrockneten Pflanzen könnten erst noch weiterverarbeitet werden – die Palette reiche von der Tinktur bis zum Duftkissen.

Auch das Equipment an Geräten braucht eventuell eine Überprüfung,

wenn der Garten seniorentauglich werden soll. Die herkömmlichen Geräte seien nämlich oft zu schwer und böten keine individuellen Einstellungsmöglichkeiten, teilt die deutsche «Aktion Gesunder Rücken» (AGR) mit. Dadurch würden Muskeln und Gelenke stark beansprucht oder die Handhabung gar gefährlich.

In unserem nördlichen Nachbarland gibt es AGR-zertifizierte Gartengeräte zu kaufen, die ergonomisch gestaltet sind und sich an die persönlichen Bedürfnisse der Nutzer anpassen lassen. Das AGR-Gütesiegel tragen zum Beispiel Rasenmäher und -trimmer mit geringerem Gewicht und höhenverstellbaren Holmen. Im Shop der Rheumaliga Schweiz gibt es einen praktischen, vielseitigen Hocker zu kaufen sowie ein Set mit einer gelenkschonenden Gartenschere.

Auch im Garten tut Musse gut

Auch wenn das Schneiden, Graben und Pflanzen noch so Freude macht und die Frühlingssonne lockt – übertreiben ist ungesund! Das gilt sowohl für die Dauer der Gartenarbeit wie für die Intensität. Daher machen statt eines langen Gartentages kleinere Arbeitseinheiten Sinn, eventuell auf die weniger warmen Randstunden verteilt. Ansonsten Sonnenhut aufsetzen und lockere Kleidung anziehen. Wasserkannen und Kübel nicht zu schwer füllen, sondern lieber mehrmals. Und nicht zuletzt sollte man im Garten genügend Sitzgelegenheiten wie Bänke oder Lauben vorsehen, wo sich die Früchte der Arbeit in Musse betrachten lassen. *