

# Therapiegarten

## Natur für Menschen

**Mit dem Therapiegarten** schliesst die Schweizer Paraplegiker-Stiftung eine Lücke in der ganzheitlichen Rehabilitation. Neue Behandlungsformen im Aussenbereich nutzen die positive Wirkung der Natur und schaffen Nähe zu den Alltagsanwendungen zu Hause.

Die Natur hat eine grosse Bedeutung für die Gesundheit und unser Wohlbefinden. Deshalb setzt die Schweizer Paraplegiker-Stiftung auf eine hohe ökologische Qualität auf ihrem Areal in Nottwil. Die Patientinnen und Patienten können grosse naturbelassene Flächen entdecken und vom Klinikzimmer aus wandert ihr Blick über den Sempachersee bis in die Berge. Damit sind sie der Natur sehr nahe. Aber mit allen Sinnen in sie eintauchen – das können sie nicht.

Diese Lücke will das Paraplegiker-Zentrum (SPZ) jetzt mit einem Therapiegarten schliessen. Diana Sigrist-Nix, die Leiterin Rehabilitation sagt: «Wissenschaftliche Untersuchungen belegen die positive Wirkung auf den Rehabilitationserfolg, wenn die Natur in die Therapie miteinbezogen wird.» Diese Wirkung möchte sie für neue Therapien im Aussenbereich nutzen, die das ganzheitliche Leistungsangebot der Klinik gezielt ergänzen. Dazu hat ein interprofessionelles Therapieteam eine gesundheitsfördernde Umgebung entwickelt, in der wichtige Aspekte für die Wiedereingliederung geschult werden können.

### Keine «Trockenübung»

Raus aus der geschützten Umgebung lautet der Ansatz. «Im Therapiesaal, in der Turnhalle oder in einem Sitzungszimmer lässt sich der Alltagsbezug nicht eins zu eins abbilden», sagt Gabi Bucher, Teamleiterin Therapien am SPZ. «Im Therapiegarten dagegen schulen wir in einem alltagsnahen Umfeld Aktivitäten, die unsere Patientinnen und Patienten später daheim umsetzen können.» Zum Beispiel haben viele im Garten oder auf dem Balkon ein Blumenbeet. Die Gartentherapie bringt ihnen dieses Stück Alltag in die Rehabilitation. Etwas, das ihnen vertraut ist und worauf sie sich gerne einlassen.

Der Bedarf nach solchen Schnittstellen zwischen Klinikalltag und Zuhause nimmt seit rund zehn Jahren zu, auch deshalb, weil immer mehr ältere Menschen von einer Querschnittslähmung betroffen sind. Ihnen fällt es manchmal schwer, den Bezug einer Übung zu ihrem Alltag zu erkennen. Durch konkrete Anwendungen ist die Realitätsnähe automatisch gegeben: Anstatt eine Trockenübung für die Handfunktion zu absolvieren, graben sie im Blumenbeet – und üben gleichzeitig wichtige Bewegungen mit den Fingern.

### Ergänzende Therapieformen

Aktivitäten im Aussenbereich sind für die Betroffenen eine willkommene Abwechslung im Klinikalltag. Den Therapeuten wiederum bietet sich die Chance, einzelne Körperfunktionen noch gezielter anzusprechen – als sinnvolle Ergänzung zu den klassischen Therapieformen.

Auf einen weiteren Vorteil macht Sportlehrer Carsten Gugel aufmerksam, der den Bereich Rollstuhlparcours konzipiert hat: «Die Übungen bereiten auf das Leben nach dem Austritt vor und fühlen sich dadurch weniger als Therapie an. Das unterstützt die Betroffenen auch dabei, ihr Trauma zu verarbeiten.»

### Drei Hauptbereiche

Der Therapiegarten in Nottwil wird direkt vom bestehenden Therapiesaal her ebenerdig zugänglich sein. Drei Hauptbereiche sind geplant: die Gartentherapie, der Rollstuhlparcours und der Bewegungsraum.

Die **Gartentherapie** umfasst Hochbeete, den Kräutergarten, Beerensträucher und ein Gewächshaus. Hier arbeiten Patientinnen und Patienten direkt mit der Natur, pflegen und gestalten sie. Gleichzeitig lösen sie Therapieaufgaben, die



### Therapie mit der Gartenschere

Die Gartentherapie unterstützt die Verbesserung von Motorik und Koordination – und aktiviert Sinne und die Körperwahrnehmung.

**Hauptbereiche** Der Therapiegarten in Nottwil umfasst die Gartentherapie (1), den Rollstuhlparcours (2) und einen Bewegungsraum (3). Eine Plattform am Teich (4) lädt zu Gesprächen in einer wohlthuenden Umgebung ein. (Architektur: Hemmi Fayet Architekten)



auch ganze Prozesse – vom Säen bis zum Ernten – beinhalten können.

Im **Rollstuhlparcours** werden verschiedene Hindernisse und Bodenbeschaffenheiten bewältigt – darunter Tramschienen, Strassenroste, Wasserrinnen, Kies- und Waldböden; instabile Unterlagen und Schräglagen; Trottoirs, Steigungen und Stufen. In einer eigenen Station wird das Einsteigen in einen Zug geschult. Auch die Nutzung von elektrischen Hilfsantrieben für Rollstühle kann ins Training eingebaut werden, um Fahrten über anspruchsvolle Hindernisse zu üben.

Ein erster **Bewegungsraum** bietet Betroffenen, die zu Fuss gehen können, einen Gangparcours mit unterschiedlich herausfordernden Bodenbelägen. Ein zweiter Bewegungsraum ist

als Rückzugsort für ruhige Gespräche, etwa mit einer Psychologin oder einem Seelsorger, gedacht. So ist der Therapiegarten auch eine wohlthuende Insel für Begegnungen und psychosoziale Heilprozesse.

#### Natur und Mensch


All diese neuen Möglichkeiten ergänzen die bestehenden Therapieprozesse mit sinnhaften Alltagsaktivitäten und bereiten auf das Leben nach dem Klinikalltag vor. Indem sie die Natur miteinbeziehen, kombinieren sie sowohl physische wie psychische Behandlungsformen. Der Therapiegarten in Nottwil wird damit zu einem Ort, wo der Mensch die Natur pflegt – und die Natur den Menschen. (kste / febe) ■

#### Werden Sie Teil dieses wegweisenden Projekts!

Um den Therapiegarten in Nottwil umsetzen zu können, ist die Schweizer Paraplegiker-Stiftung auf Spendenbeiträge angewiesen.

#### Spendenkonto

PC 60-147293-5  
IBAN CH14 0900 0000 6014  
7293 5  
Vermerk: Therapiegarten

 [www.paraplegie.ch/therapiegarten](http://www.paraplegie.ch/therapiegarten)