

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 48 (2012)
Heft: 6

Artikel: Gartentherapie : eine komplementäre Therapieform = Hortithérapie : une forme de thérapie complémentaire
Autor: Schneider-Ulmann, Renata
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928667>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.05.2025

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

Gartentherapie – eine komplementäre Therapieform

Hortithérapie – une forme de thérapie complémentaire

RENATA SCHNEITER-ULMANN

Therapeutische Ziele können auch mit Gartenarbeiten erreicht werden. Die enge Verbindung von Menschen zu Pflanzen hilft, physische Aktivitäten besser zu tolerieren. Patienten mit einer Aversion gegen MTT können etwa durchaus bereit sein, Blumenkisten zu tragen und Hängepflanzen zu giessen.

Biografische Bezüge zu Pflanzen gibt es viele, welche die enge Bindung zwischen Mensch und Pflanze dokumentieren. Es ist daher naheliegend, Pflanzen auch als therapeutisches Medium zu nutzen. Eine Patientin mit Fibromyalgie am Ende des Gartentherapieprogrammes in der RehaClinic Zurzach meinte: «... einfach diesen Bezug zum Herzen, zur Natur, das ist fantastisch, da fühle ich mich für kurze Momente besser und lebenswerter» [1] (Foto 1).

Enge Verbindung zwischen Mensch und Pflanze

Als Begründer der Gartentherapie gilt der US-amerikanische Arzt Benjamin Rush (1745–1813), der die Bedeutung von Aktivitäten mit Pflanzen bei der Behandlung von psychisch Kranken hervorhob [2]. Erst 150 Jahre nach seinem Tod eta-

On peut également atteindre des objectifs thérapeutiques en jardinant. Le lien étroit qui existe entre les hommes et les plantes rend les activités physiques plus attractives. Des patients qui ont une aversion pour le réentraînement à l'effort en salle de musculation peuvent être tout à fait prêts à porter des bacs à fleurs et à arroser des plantes suspendues.

De nombreux exemples illustrent le rapport étroit qui existe entre l'homme et les plantes. Il est donc tout à fait logique d'utiliser également celles-ci comme moyen thérapeutique. Une patiente atteinte de fibromyalgie a déclaré à la fin du programme d'hortithérapie à la RehaClinic de Zurzach: «... ce lien avec le cœur, avec la nature, c'est fantastique, il y a de courts moments où je me sens mieux et où je trouve la vie plus agréable» [1] (Photo 1).

Une relation étroite entre l'homme et les plantes

Le fondateur de l'hortithérapie est le médecin américain Benjamin Rush (1745–1813), qui a souligné l'importance des activités avec les plantes dans le traitement de personnes



Ein Schlaganfallpatient schneidet Stecklinge. Dabei wird die Feinmotorik der oberen Extremität (Hand, Arm, Schulter) trainiert. [2] | Un patient victime d'AVC fait une bouture. La motricité fine des membres supérieurs (main, bras, épaule) est ainsi entraînée. [2]

blierte sich diese Therapieform in den USA und England, seit wenigen Jahren auch in Kontinentaleuropa.

Da Gartentherapie die enge Verbindung zwischen Mensch und Pflanze anspricht, erstaunt ihr breiter Anwendungsbereich nicht. Dazu gehören unter anderem die stationäre Rehabilitation physisch Kranker und die Aktivierung Betagter. Es sind häufig auch Menschen mit chronischen Erkrankungen wie chronischem Schmerz, zentralneurologische Patienten nach Schlaganfall oder Menschen mit Demenz, die das Angebot der Gartentherapie nutzen.

Die folgende Umschreibung nach Schneiter-Ulmann et al. [2] steht im Einklang mit dem Begriff «horticultural therapy» nach Sempik et al. [3]:

«Gartentherapie wird von einer therapeutisch sowie botanisch und gärtnerisch qualifizierten Fachperson durchgeführt. Dabei dienen Pflanzen als therapeutische Mittel, um bei diagnostizierten Klienten/Patienten überprüfbare therapeutische Ziele zu erreichen. Der Raum, in welchem Gartentherapie stattfindet, ist in der Regel ein Garten.» [2]

In der Schweiz sind es vorwiegend Aktivierungs-, Ergo- und PhysiotherapeutInnen mit gartentherapeutischer Weiterbildung, welche Gartentherapien anbieten. Die Gartentherapie

ayant des troubles physiques [2]. C'est 150 ans seulement après sa mort que cette forme de thérapie s'est imposée aux USA et en Angleterre, ainsi qu'en Europe continentale depuis quelques années.

Comme l'hortithérapie touche à l'étroite relation qui existe entre l'homme et les plantes, l'ampleur de son domaine d'utilisation n'a rien d'étonnant. Elle peut s'intégrer par exemple dans la rééducation stationnaire de patients atteints de troubles physiques ou favoriser l'activité chez les personnes âgées. De nombreuses personnes atteintes de pathologies chroniques comme la douleur chronique, les patients après un AVC et qui présentent un trouble nerveux central ou les personnes atteintes de démence, recourent aux bienfaits de l'hortithérapie.

La phrase suivante, tirée de Schneiter-Ulmann et al. [2], s'inscrit dans la droite ligne de l'expression «horticultural therapy» selon Sempik et al. [3]:

«L'hortithérapie est pratiquée par un professionnel qualifié tant sur le plan thérapeutique que botanique et jardinier. Les plantes servent ici de moyen thérapeutique pour atteindre des objectifs thérapeutiques vérifiables chez des clients/patients une fois le diagnostic établi. L'espace utilisé en général pour l'hortithérapie est un jardin.» [2]

GRUPPENTHERAPIE FÜR SCHMERZPATIENTEN THÉRAPIE DE GROUPE POUR PATIENTS SOUFFRANT DE DOULEURS CHRONIQUES		EINZELTHERAPIE FÜR SCHLAGANFALLPATIENTEN THÉRAPIE INDIVIDUELLE POUR PATIENTS VICTIMES D'AVC	
TP standardisiertes Therapieprogramm PT Programme thérapeutique standardisé		TP standardisiertes Therapieprogramm PT Programme thérapeutique standardisé	
Standardisiertes Therapieprogramm Programme thérapeutique standardisé	TE 1: Gartenrundgang und Beobachtungen im Stereomikroskop UT 1: Promenade dans le jardin et observations dans le stéréomicroscope	Standardisiertes Therapieprogramm Programme thérapeutique standardisé	TE 1: Aussaat mit groben Samen UT 1: Ensemencement avec de grosses graines
	TE 2: Aussaat UT 2: Ensemencement		TE 2: Aussaat mit feinen Samen UT 2: Ensemencement avec de petites graines
	TE 3: Topfen von Pflanzen UT 3: Mise en pot de plantes		TE 3: Topfen von Pflanzen UT 3: Mise en pot de plantes
	TE 4: Aussaat und Pflanzung am Hochbeet UT 4: Ensemencement et plantation en jardinière		TE 4: Bepflanzung von Balkonkiste UT 4: Plantation en balconnière
	TE 5: Wechselflorpflanzung am Erdbeet UT 5: Parterre changeant au sol		TE 5: Vermehrung durch Stecklinge UT 5: Multiplication par bouture
	TE 6: Pflege am Erdbeet und Duftquiz UT 6: Entretien du parterre et quiz sur les parfums		TE 6: Pikieren UT 6: Repiquage
	TE 7: Blumenstrauss binden UT 7: Confectionner des bouquets de fleurs		TE 7: Ernte UT 7: Cueillette
			TE 8: Blumenstrauss binden UT 8: Confectionner des bouquets de fleurs

TP = Therapieprogramm TE = Therapieeinheit (Therapiektion); Dauer 60 Minuten
PT = Programme thérapeutique UT = Unité de thérapie (choix de thérapie); durée 60 minutes

Tabelle 1: Standardisierte Gartentherapieprogramme an der RehaClinic. | Tableau 1: Programmes d'hortithérapie standardisés à la RehaClinic.

wird in Einzel- und Gruppentherapien durchgeführt und beruht auf sinnstiftenden Aktivitäten, gepaart mit vielfältigen Sinneserfahrungen und kognitiven Herausforderungen. Dabei stellt das Kultivieren von Pflanzen ein wichtiges Betätigungsfeld dar (siehe Fotos 2 und 3).

Der gartentherapeutische Prozess beinhaltet ein Assessment, die Zielvereinbarung, das Planen und Durchführen des gartentherapeutischen Programms sowie eine Evaluation (vergleiche Abbildung 1). An der RehaClinic bestehen standardisierte Gartentherapieprogramme für spezifische Patientengruppen (z.B. Gruppenprogramme für Schmerzpatienten oder Einzeltherapie für Schlaganfallpatienten, Tabelle 1).

Gartentherapie trifft Physiotherapie

Obschon Gartentherapie mehrheitlich von Ergotherapeuten mit gärtnerisch-botanischen Zusatzqualifikationen angeboten wird, ist das gartentherapeutische Potenzial im Kontext der Physiotherapie beachtlich. Dazu Martin Verra, ehemals Chephysiotherapeut in der RehaClinic Zuzach und Verantwortlicher der Wirkungsanalyse der standardisierten Gartentherapieprogramme: «Die meisten chronischen Schmerzpatienten haben bereits viele Therapien – in Praxen, Akutspitälern und manchmal auch bereits in Rehabilitationskliniken – absolviert. Gewisse Patienten mit chronischen Schmerzen haben im Verlauf ihrer «Schmerz-Karriere» eine richtige Angst oder Aversion gegenüber einigen der meist angewendeten Therapieformen entwickelt (etwa Physiotherapie bestehend aus medizinischen Trainingstherapie mit Gewichten oder Geräten). Gartentherapie beinhaltet unter anderem das Hantieren von Lasten und Gewichten, zum Beispiel ein Sack mit Substrat, eine mit Pflanzen gefüllte Blumenkiste oder eine Giesskanne gefüllt mit Wasser. Fast alle Schmerzpatienten haben einen positiven Bezug zum Thema Garten und sind meistens durchaus bereit, Pflanzen zu giessen mit einer Giesskanne, gefüllt mit 5 Liter Wasser (zum Teil sogar über Kopf bei Hängepflanzen) – wo sie sich gleichzeitig, zum Beispiel aus Angst vor einer Schmerzzunahme, in der medizinischen Trainingstherapie weigern, eine Freihantel von 3 kg überhaupt anzufassen.»

Erste Hinweise auf Wirksamkeit

Zwar gibt es einige qualitative Analysen, welche auf die Wirksamkeit von Gartentherapieprogrammen hinweisen, evidenzbasierte Resultate mit quantitativen Methoden sind hingegen rar. Dazu gehört die Untersuchung von Roger Ulrich. Er konnte nachweisen, dass Patienten, die nach einer Operation auf Bäume schauen, sich schneller erholen und weniger Schmerzmittel benötigen als Patienten mit Blick auf eine Mauer [4]. Im Weiteren deutet die Studie von Wichrowski et al. darauf hin, dass Herzpatienten nach einer Gartentherapie-



Gruppentherapie mit Schmerzpatienten: Beim Aussäen Substrat angiesen. Durch Vorzeigen werden Angst und Vorbehalte abgebaut und ergonomische Tipps gegeben (Bücken und Heben/Tragen). I Thérapie de groupe avec des patients atteints de douleurs chroniques: arrosage des semis. Montrer comment s'y prendre aux patients permet d'éliminer leurs peurs et leurs réserves et de leur donner des conseils ergonomiques (se baisser et soulever/porter).

En Suisse, ce sont essentiellement des spécialistes de la thérapie d'activation, des ergothérapeutes et des physiothérapeutes ayant une formation spéciale qui proposent ce type de thérapie. L'hortithérapie s'effectue dans le cadre de séances collectives ou individuelles et repose sur des activités créatives, associées à des expériences variées qui mettent à contribution les sens et sollicitent les capacités cognitives. La culture des plantes constitue un champ d'activité important (voir photos 2 et 3).

Le processus d'hortithérapie comprend un bilan de départ, une définition des objectifs à atteindre, une planification et la mise en œuvre du programme d'hortithérapie ainsi qu'une évaluation (cf. illustration 1). La RehaClinic propose des programmes d'hortithérapie standardisés pour des groupes de patients spécifiques (p.ex. des programmes de groupe destinés à des patients atteints de douleurs chroniques ou une thérapie individuelle pour des patients après un AVC, tableau 1).

Quand l'hortithérapie rencontre la physiothérapie

Bien que l'hortithérapie soit majoritairement proposée par les ergothérapeutes ayant des qualifications supplémentaires en botanique et en horticulture, le potentiel de l'hortithérapie est intéressant dans le contexte de la physiothérapie. Martin Verra, ancien physiothérapeute chef de la RehaClinic Zuzach et responsable de l'analyse d'efficacité des programmes d'hortithérapie standardisés, s'exprime à ce sujet: «La plupart des patients atteints de douleurs chroniques ont déjà suivi beaucoup de thérapies – en cabinet, en hôpital de soins aigus et parfois déjà en clinique de rééducation. Certains patients ayant des douleurs chroniques ont

Gartentherapeutisches *Assessment*

Einschätzen und Erfassen des Ist-Zustandes und des garten-therapeutischen Bedarfs im Behandlungssetting

- Patienten-/Klientenprofil erfassen
- Patienten/Klienten beobachten und befragen
- Ressourcen des Patienten/Klienten ermitteln
- Biografische Bezüge des Patienten/Klienten zu Pflanzen ermitteln
- Beziehung zu Patienten/Klienten aufbauen, Vertrauen bilden

Diagnose – Erkennen, unterscheiden und benennen von Gesundheitsproblemen, Funktionsstörungen, strukturellen Schäden, Beeinträchtigungen der Aktivitäten und Teilhabe (nach ICF)

Constat pour le traitement en jardins thérapeutiques

Évaluer et établir la situation actuelle et le besoin en horti-thérapie dans le cadre du traitement

- Établir le profil patient/client
- Examiner les patients/clients et les questionner
- Déterminer les ressources du patient/client
- Déterminer le rapport biographique du patient/client aux plantes
- Créer une relation avec le patient/client, établir une relation de confiance

Diagnostic – reconnaître, différencier et nommer les problèmes de santé, les troubles fonctionnels, les pathologies structurales, les limitations de l'activité et restrictions à la participation (d'après l'ICF)

Vereinbaren gartentherapeutischer *Ziele*

- Prioritäten setzen
- Ziele vereinbaren
- Ziele (Richt- und Feinziele) formulieren (nach SMART-Formel, Klassifikation nach ICF)
- Ziele dokumentieren
- Evaluationskriterien festlegen

Fixer les *objectifs* de l'hortithérapie

- Instaurer des priorités
- Fixer des objectifs
- Formuler des objectifs (objectifs globaux et objectifs spécifiques), selon la formule SMART, classification d'après l'ICF)
- Documenter ces objectifs
- Fixer des critères d'évaluation

Planen des gartentherapeutischen *Prozesses*

- Interventionen und Aktivitäten auswählen
- Therapieprogramm (TP) mit Sequenz von Therapieeinheiten (TE*) auswählen und planen
- Prozessplanung dokumentieren

* Therapieeinheit (TE): Teil eines Therapieprogramms, der an einem bestimmten Termin während einer festgelegten Zeitspanne stattfindet.

Planification du processus de l'hortithérapie

- Choisir les interventions et les activités
- Choisir le programme de thérapie (PT) avec séquence d'unités de thérapie (UT*)
- Documenter la planification du processus

* Unité de thérapie (UT): partie d'un programme de thérapie qui a lieu à une date définie pendant un laps de temps déterminé.

Durchführen des gartentherapeutischen *Plans*

- Durchführen von Therapieeinheiten des Programms – Gartentherapeutische Aktivitäten vorbereiten, ausführen und nachbereiten
- Einzelne Therapieeinheiten dokumentieren bezüglich deren Ablauf und dem Erreichen therapeutischer Ziele

Élaboration du programme d'hortithérapie

- Mise en place des unités de thérapie du programme – Préparer des activités d'hortithérapie, organiser leur déroulement et récapituler les résultats
- Documenter les unités de thérapie une à une en rapport avec leur déroulement et la réalisation des objectifs thérapeutiques

Evaluierten gartentherapeutischer *Angebote*

- Evaluation bezüglich
 - Erreichen therapeutischer Ziele im Verlauf des Therapieprogramms
 - Assessment, Diagnose, Prozessplanung und Prozessdurchführung

Évaluer les offres d'hortithérapie

- Évaluation par rapport à:
 - la réalisation des objectifs thérapeutiques au cours du programme de thérapie
 - à l'évaluation, au diagnostic, à la planification du processus et à la mise en œuvre du processus

Abbildung 1: Der gartentherapeutische Prozess.

Illustration 1: Le processus d'hortithérapie.

lektion einen verbesserten Gemütszustand und eine niedrigere Herzfrequenz aufweisen [5].

Zudem konnten Martin Verra et al. positive Effekte der standardisierten Gartentherapieprogramme für Schmerzpatienten nachweisen [6]. Dazu der Erstautor der Studie: «Das Ziel dieser Studie war es zu beurteilen, ob Gartentherapie in einem Schmerzprogramm für Patienten mit Fibromyalgie

entwickelt au cours de leur «parcours de souffrance» une véritable peur ou aversion contre certaines formes de thérapie les plus courantes (comme la physiothérapie comprenant une thérapie de rééducation médicale avec des poids ou des appareils). L'hortithérapie comprend entre autres la manipulation de charges et de poids, comme un sac d'engrais, un bac rempli de fleurs ou un arrosoir plein. Presque tous les

oder chronischen Rückenschmerzen zu Verbesserungen der Gesundheit und der Lebensqualität sowie bei der Schmerzbewältigung führt. Die Kontrollgruppe bestand aus einem Schmerzprogramm ohne Gartentherapie, die Interventionsgruppe aus einem Schmerzprogramm mit Gartentherapie. Es wurden insgesamt 79 Patienten untersucht. Diese Pilotstudie gibt Hinweise darauf, dass Gartentherapie die funktionelle Leistungsfähigkeit, psychische Gesundheit und die Schmerzbewältigungsfähigkeit verbessern kann.»

Die Nachfrage nach gartentherapeutischen Angeboten ist in den letzten Jahren stetig gestiegen. Dies erfordert neuartige Kenntnisse von TherapeutInnen, welche gartentherapeutisch tätig sind. Mit dem CAS (Certificate of Advanced Studies) in Gartentherapie der ZHAW können die erforderlichen Kompetenzen erarbeitet werden. Im Weiteren wird mit der Schweizerischen Gesellschaft Gartentherapie sgg dem Bedürfnis nach einer Vernetzung interessierter Kreise Rechnung getragen. ■

Literatur I Bibliographie

1. Schneiter-Ulmann R. (Hrsg.): Lehrbuch Gartentherapie, Verlag Hans Huber, Bern 2010: 276, 24, 67.
2. Rush B.: Medical Inquiries and Observations upon the Diseases of the Mind. Kimber & Richardson, Philadelphia 1812.
3. Sempik J., Aldridge J., Becker S.: Social and therapeutic horticulture: Evidence and messages from research, Thrive and CCFR. Media Services Loughborough University, Loughborough 2003: 3.
4. Ulrich R. S.: View through a window may influence recovery from surgery. *Science* 224, 1984: 420–421.
5. Wichrowski M., Whiteson J., Haas F., Mola A., Rey M.: Effects of horticultural therapy on mood and heart rate in patients participating in a in-patient cardiopulmonary rehabilitation program. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation*, vol. 25, 2005: 270–274.
6. Verra M. L., Angst F., Beck T., Lehmann S., Brioschi R., Schneiter R., Aeschlimann A.: Horticultural Therapy for Patients with Chronic Musculoskeletal Pain: Results of a Pilot Study. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, vol. 18, no. 2, 2012: 44–50.



Prof. Renata Schneiter-Ulmann

Prof. Renata Schneiter-Ulmann, Biologin mit Schwerpunkt Botanik (Dipl. phil. II, Universität Zürich), ist Dozentin für Biologie an der ZHAW, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Departement N. Sie ist Initiatorin und Leiterin verschiedener Forschungsprojekte im Bereich Gartentherapie und Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft Gartentherapie sgg.

Prof. Renata Schneiter-Ulmann, biologiste spécialisée en botanique (dipl. phil. II, Université de Zürich), est maître de conférences en biologie à la ZHAW, Haute école zurichoise des sciences appliquées, département N. Elle est l'initiatrice et la directrice de différents projets de recherche dans le domaine de l'hortithérapie et présidente de la Société suisse d'hortithérapie.

patients ont un rapport positif au thème jardinage et sont en général tout à fait prêts à arroser des plantes avec un arrosoir rempli de 5 litres d'eau (parfois même situées au-dessus de leur tête lorsqu'il s'agit de plantes suspendues) – alors que par exemple ils hésiteraient à soulever une haltère de 3 kg en salle de musculation, de peur que cela ravive leur douleur.»

Premiers résultats attestant de l'efficacité de l'hortithérapie

Il y a certes quelques analyses qualitatives qui illustrent l'efficacité des programmes d'hortithérapie, mais les résultats basés sur la preuve obtenus via des méthodes quantitatives sont rares. L'étude de Roger Ulrich en fait partie. Il a pu prouver que les patients ayant une vue sur des arbres après une opération se remettent plus rapidement et ont besoin de moins d'anti-inflammatoires que des patients ayant une vue sur un mur [4]. L'étude de Wichrowski et al. montre d'autre part que des patients atteints de problèmes cardiaques ont après une séance d'hortithérapie un meilleur moral et une fréquence cardiaque plus basse [5].

Martin Verra et al. ont en outre prouvé les effets positifs des programmes d'hortithérapie standardisés pour des patients atteints de douleurs chroniques [6]. Selon le principal auteur de l'étude: «L'objectif de cette étude était d'abord de voir si l'hortithérapie, dans un programme d'apaisement de la douleur pour patients atteints de fibromyalgie ou de maux de dos chroniques, améliorait l'état de santé et la qualité de vie, ainsi que la gestion de la douleur. Le groupe témoin a bénéficié d'un programme de gestion de la douleur sans hortithérapie, le groupe d'intervention d'un programme d'apaisement de la douleur avec hortithérapie. 79 patients ont été suivis en tout. Cette étude pilote suggère que l'hortithérapie peut améliorer les capacités fonctionnelles, la santé psychique et la capacité à gérer ses douleurs.»

La demande dans ce domaine n'a cessé d'augmenter ces dernières années. Ceci exige que les thérapeutes pratiquant l'hortithérapie disposent de nouveaux types de connaissances. Les compétences nécessaires peuvent être acquises en effectuant le CAS (Certificate of Advanced Studies) en hortithérapie de la ZHAW. De plus, l'attention est portée avec la Société suisse d'hortithérapie sur le besoin d'une mise en réseau des cercles intéressés. ■

Weiterführende Informationen I Informations supplémentaires

www.iunr.zhaw.ch/gartentherapie
www.gartentherapie.ch
www.ahta.org
www.thrive.org.uk

gymna
for total support



Gymna - DIE Referenz in der Physiotherapie

Ob Therapieliege, Elektro- oder Stosswellentherapie:
wir bieten Ihnen für jeden Einsatzschwerpunkt das
passende Produkt.

Überzeugen Sie sich und testen Sie die Gymna
Produkte unverbindlich. Rufen Sie an: 041 241 04 04

Alle Informationen auf: **www.ratio.ch**



ratio medical training gmbh, Ringstrasse 25, 6010 Kriens
T: 041 241 04 04, info@ratio.ch, www.ratio.ch

Galileo

Das andere Vibrationstraining

(weltweites Patent)

Galileo arbeitet mit **seitenalternierenden** Vibrationen.
Die Schwingungen übertragen sich über Muskelketten
von den Beinen über das Becken auf den Oberkörper.
Dadurch ist auch ein Trainingseffekt für den Stützapparat
des Rumpfes gegeben.

- Keine unangenehmen Vibrationen im Kopf
- Stufenlos einstellbare Amplitude der Vibration,
d.h. der Trainingsintensität
- Wirksamkeit durch zahlreiche Studien belegt

Kurs: 24. November in Zürich

REMEDA GmbH info@remeda.ch
Brahmsstrasse 18 www.galileo-schweiz.ch
8003 Zürich
Telefon 044 491 30 27 Fax 044 401 10 32



SOGLIO — eine Wohltat für den ganzen Körper...

Für Physiotherapeuten und Privatpersonen



Seit über 33 Jahren veredeln wir
in unserer Manufaktur im Bergell
Alpenrohstoffe zu wertvollen
Spezialitäten für die Körperpflege.

SOGLIO
Gepflegt mit der Kraft der Berge

SOGLIO-PRODUKTE AG
CH 7608 Castasegna GR

info@soglio-produkte.ch
www.soglio-produkte.ch