

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2018)
Heft: 2: Kraftquelle Natur : der Aufenthalt in der Natur verschafft Erholung und schärft die Sinne : und macht auch ältere Menschen glücklich

Artikel: Natur macht gesund und munter
Autor: Boss, Stefan
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-846724>

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>

Natur macht gesund und munter

Sei es beim Waldspaziergang, beim Pflegen des Gartens oder beim Fischen an der Sihl: Der Aufenthalt in der Natur verschafft uns Erholung und schärft unsere Sinne. Es ist eine Medizin ohne Nebenwirkungen.

Text: **Stefan Boss** Fotos: **Daniel Rihs**

Wenn Irene Bopp, leitende Ärztin am Waidspital in Zürich, abschalten will, geht sie gerne in ihren Familiengarten gleich oberhalb ihrer Klinik. Um mal wieder kräftig zu jäten. «Das ist für mich wie ein Ritual, das mir grosse Freude bereitet», sagt die Geriatriespezialistin. Man geniesst von dort einen wunderbaren Blick auf die Stadt und den Zürichsee. Auch Sepp Koch, Leiter des Kirchgemeindezentrums St. Josef in Zürich, beackert im gleichen Schrebergarten ein Stück Land. Er zieht dort Schnittmangold für seine Capuns (siehe Porträt auf Seite 11).

Jäten, Fischen, Imkern

Einerseits bietet das Arbeiten im Garten Koch und Bopp, die beide im Berufsleben stehen, Abwechslung zu ihrem Job. Es erlaubt ihnen, eine Weile innezuhalten und Distanz zu gewinnen. Andererseits ist Gartenarbeit auch aus medizinischer Sicht wertvoll, zum Beispiel für die die Fein- und Grobmotorik. «Man braucht die Hände zum Jäten, zudem verbrennt man Kalorien», sagt die Ärztin Bopp. Darüber hinaus habe es schon fast etwas Spirituelles.

Menschen, jüngere und ältere, haben oft das Bedürfnis nach Natur. Die einen nutzen einen Schrebergarten oder hegen ihren Garten zu Hause, andere gehen fischen wie Luigi Zimmermann, der an der Sihl regelmässig Döbel fängt, einen Weissfisch. Die Sozialarbeiterin Bettina Sacchi (siehe Porträt Seite 5) lernte nach ihrer Pensionierung das Imkern und hat jetzt zusammen mit zwei Kolleginnen vier Bienenvölker. Sie wollte ihre Energie im Ruhestand für ein neues Projekt einsetzen.

Aber nicht allen ist es gegeben, nicht alle sind gesundheitlich in der Lage, Bienen zu züchten oder Fische aus einem Fluss zu ziehen und zu töten. Auch schon eine kleine Wanderung oder ein Spaziergang im Wald oder im Park lüften den Kopf durch und lassen uns an einem zwitschernden Vogel oder am Duft einer Blume freuen. Positiver Nebeneffekt: Bewegung ist gut für die Gesundheit, wie verschiedene Studien zeigen.

Irene Bopp empfiehlt ihren Patienten, jeden Tag 30 Minuten zu spazieren. Wer es gepflegt sportlich mag, kann sich auch einer Walking-Gruppe anschliessen, wie sie zum Beispiel Pro Senectute Kanton Zürich anbietet. «Walking ist

Fortsetzung Seite 8 >>



Die Bienenzüchterin

Bettina Sacchi (69), Zürich

Bettina Sacchi war in ihrem Berufsleben Sozialarbeiterin. «Nach meiner Pensionierung fragte ich mich, wofür ich meine noch vorhandene Energie sinnvoll einsetzen könnte», sagt sie, die Haare zu einem Dutt zusammengebunden, in ihrer bescheidenen, aber ruhigen Wohnung in Zürich-Altstetten. Klar, sie hatte schon ihren Garten. Von ihrem Wohnzimmer aus sieht man ihre Sträucher und Blumen und ein kleines Biotop.

Das genügte ihr aber nicht. Also entschied sie sich, Honig herzustellen. Das kam so: An einem Stand auf dem Bio-markt sah sie Werbung für die Dunkle Biene. Es ist eine Bienenrasse, die in der Schweiz schon lange heimisch ist und die raues Klima gut verträgt. Das brachte sie auf die Idee, sich auch als

Imkerin zu versuchen. Ihr Grossvater hatte schon Bienen gehabt, wie sie sich erinnerte. Also machte sie eine entsprechende Ausbildung beim Verein Zürcher Bienenfreunde.

Von ihrer Mentorin beim Verein konnte sie das Bienenhäuschen in Zürich-Neuaffoltern am Katzenbach übernehmen. Sie produziert also Stadthonig. Zusammen mit zwei andern Imkerinnen teilt sie sich die Arbeit auf, so ist sie unabhängiger und kann trotzdem auf Reisen gehen. Die Frauen haben vier Bienenvölker, im Sommer kommen auf jedes Volk gut und gerne 50 000 Bienen.

«Mit Bienen wird die Wahrnehmung für die Natur geschärft», sagt Bettina Sacchi. Sie achtet darauf, dass sie auch bei sich im Garten bienenfreundliche Blumen und Sträucher anpflanzt.

Forsythien zum Beispiel, welche zwar von Schweizer Gartenbesitzern, aber nicht von Bienen geliebt werden, sucht man bei ihr vergebens.

Letztes Jahr erntete sie 72 Kilo, je halftig helleren Frühlingshonig und dunkleren Sommerhonig. Die zähe Masse muss sie nach dem Schleudern regelmässig umrühren, damit sie cremig wird.

Den eigenen Honig zu essen, sei ein erhabenes Gefühl. «Es steckt viel Arbeit dahinter – sowohl von den Bienen wie von den Menschen.» Für ein kleines Glas von 250 Gramm müssen die summenden Tierchen rund eine Million Blüten besuchen. Damit man sich dessen gewahr wird, steht es auf den Gläsern, welche sie zum Verkauf anbietet.

Der Waldmensch

Walter Streuli (66), Aeugst am Albis

Walter Streuli befindet sich gerade auf einem Obstbaum, als wir ihn das erste Mal auf dem Handy erreichen. Streuli, der während 45 Jahren Förster im Kanton Zürich war, kümmert sich auch nach der Pensionierung noch um das Wohl und Weh der Bäume. Sei es, dass er Obstbäume von Nachbarn schneidet, sei es, dass er seinen eigenen Wald pflegt. Er besitzt ein Stück von 4 Hektaren gleich oberhalb von seiner Wohnung im Weiler Aeugstertal unweit des malerischen Türlersees.

«Früher, als ich meine Ausbildung als Förster begann, stand der Nutzen des Waldes im Vordergrund. Seither ist die Erholungsfunktion des Waldes extrem viel wichtiger geworden», sagt Streuli, der ein grob kariertes Hemd trägt, an einem grossen Holztisch in seiner geräumigen Wohnung. Er zählt auf: Biker, Wanderer, Geotracker, alle wollen in den Wald und kommen sich dabei manchmal in die Quere. Als Förster versuche man, die verschiedenen Gruppen zu trennen, vielleicht auch separate Wege für die Reiter zu schaffen. Für das Wild würden spezielle Ruhezonen ausgeschieden. Insgesamt sei der Wald aber nach wie vor ein «intaktes Ökosystem», hält er fest.

Streuli ist als Bauernsohn in Adliswil aufgewachsen und amtierte wie gesagt 45 Jahre mit Leib und Seele als Förster. Er war für den Zürcher Staatswald im und um den Bezirk Affoltern zuständig. Geheiratet hat er eine Tochter eines Försters, und in den Ferien schauen sie sich am liebsten Wälder an, wie seine Frau Regula lachend anmerkt. Unlängst in Kalifornien.

Der Wald bedeutete für Streuli in seinem Berufsleben hauptsächlich Arbeit: In der Lehre fällte er die Bäume noch mit Waldsäge und Axt – also in Handarbeit. Bald darauf kam die Motorsäge auf. Heute gibt es sogenannte Vollernter, die einen Baum in fünf Minuten fällen und die Äste abschneiden. Trotz-



dem bleibt den Förstern viel zu tun, nicht zuletzt sind ihre Reviere seither grösser geworden.

Und heute, kann er sich im Wald erholen? Ja, es gibt solche Momente. Wenn er zum Beispiel mit seinen Enkelkin-

dern einen Waldspaziergang macht, sei das für ihn durchaus entspannend. Er kennt ein paar steile Stellen am Albis, an denen nie ein Wanderer oder Biker aufkreuzt. Und er weiss, wo es junge Füchse zu beobachten gibt.

Die Pflanzenfrau

Elisabeth Widler (73), Embrach

Mit 55 liess sie sich frühpensionieren. Nicht dass der gelernten Verkäuferin Elisabeth Widler die Arbeit beim Kundendienst eines Grossverteilers nicht mehr gefallen hätte. Aber es gab Spannungen mit einem Kollegen, deshalb entschloss sie sich schweren Herzens zu diesem Schritt. Seither widmet sie sich vollumfänglich ihrem grossen Garten am Dorfrand von Embrach.

«Im Sommerhalbjahr arbeite ich drei, vier Stunden pro Tag im Garten», sagt die vife Frau mit kurzgeschnittenen Haaren bei einer kleinen Führung durch ihr Paradies. Es gibt immer etwas zu jäten, umzusetzen, zu pikieren, zu schneiden oder zu ernten.

Gemüse hat Widler im Gegensatz zu früher nicht viel. Nur ein paar Tomaten, Salat und Zucchini. Ihr Mann ist noch berufstätig und isst am Mittag meist auswärts, und sie allein habe keinen grossen Bedarf. Es wachsen auch Erdbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren sowie Kornelkirschen, aus denen sie Konfitüre macht. Und Rosen in allen Farben. Ein Kiwibaum rankt sich über eine grosse Pergola und spendet im Sommer Schatten.

«Solange ich lebe und es irgendwie geht, pflege ich meinen Garten», hält Widler fest, während wir im geräumigen Wohnzimmer Platz nehmen. Wenn es gilt, schwere Töpfe umzuplatzieren, hilft ihr der Mann. Die Bäume im Frühjahr schneidet der Gärtner. Aber sonst macht sie alles allein.

Der aktiven Rentnerin, die daneben noch im lokalen Frauenverein engagiert ist und ins Yoga geht, macht dies nichts aus. Sie hat ihr eigenes Reich. Auch ihr Enkel (5), der im oberen Stock des Doppeleinfamilienhauses wohnt, schaut ihr gerne bei der Arbeit zu. Hilft er auch mit? «Er möchte am liebsten alles abschneiden.»



Im Wohnzimmer spriesst und blüht es ebenfalls. Bei unserem Besuch entfalten gerade weisse, orange und violette Orchideen ihre Pracht. Daneben steht ein Aloe-vera-Strauch. Schon die alten Ägypter und Griechen

wussten die heilende Wirkung dieser Sukkulente zu nutzen. Wenn sich Widler bei ihrer Arbeit mal eine Schramme holt, streicht sie sich ein wenig Gel dieser Pflanze auf die Wunde. «Das wirkt prima.»

>>

ausgezeichnet, weil es den Puls antreibt, weil man sich in der Natur aufhält und man neben den Beinen auch die Arme bewegt», sagt Bopp.

Gesünder und weniger Stress

Wer öfter im Grünen umherstreift, lebt gesünder. Dieser Zusammenhang ist wissenschaftlich erwiesen. So haben Mediziner der britischen Universität Exeter die Angaben zur psychischen Gesundheit von 10 000 Stadtbewohnern ausgewertet. Menschen, die in der Nähe von Parks und öffentlichen Gärten wohnten, beklagten sich weniger über psychischen Stress, wie das US-Magazin «National Geographic» Anfang 2016 berichtete. In der Studie waren die Wohnorte der Teilnehmenden der letzten 18 Jahre berücksichtigt worden. Faktoren wie deren Bildung und Berufe, welche die Gesundheit ebenfalls beeinflussen, wurden herausgerechnet. In einer andern Studie hatten niederländische Forscher im Jahr 2009 herausgefunden, dass Menschen, die höchstens einen Kilometer von einer Grünanlage weg leben, weniger unter Krankheiten wie Depression, Angst, Herzleiden und Diabetes leiden.

Man fühlt sich glücklicher

Zahlreiche Menschen unterschätzten den «Glückseffekt des Draussenseins», erklärte Lisa Nisbet, Psychologieprofessorin der Universität Trent in Kanada, gegenüber «National Geographic». «Viele glauben, dass sie sich glücklicher fühlen, wenn sie shoppen oder fernsehen.» Das ist aber nicht zutreffend. Der Aufenthalt in der Natur hat einen grossen Einfluss auf unser Wohlbefinden, und auch schon eine kleine Dosis kann Grosses bewirken: So soll ein Park oder eine Wiese vor dem Fenster dazu führen, dass sich Kranke im Spital schneller erholen.

Das moderne Leben mit Auto, Handy und Internet kapselt uns ab von der Umwelt. Viele verbringen immer weniger Zeit im Freien. Dabei war den Menschen schon lange vor der Industrialisierung der Zusammenhang zwischen Natur und Gesundheit bewusst. So liess schon Kyros der Grosse vor 2500 Jahren in Persiens damaliger Hauptstadt Erholungsparks anlegen. In der Schweiz wurden die ersten städtischen Parks am Ende des Mittelalters errichtet. In Zürich war es der Lindenhof auf der linken Seite der Limmat, der laut einer Quelle von 1422 mit 52 Linden bepflanzt wurde und für die Stadtbevölkerung zugänglich war. «Als einzige öffentliche Grünanlage innerhalb der mittelalterlichen Stadtmauern war er mit steinernen Tischen, Armbrustständen, Schachspielen und einer Kegelbahn ausgestattet», heisst es auf der Website des Tiefbaudepartements der Stadt Zürich dazu.

Der Platz wurde seither ein paarmal umgestaltet, immer nach dem Geschmack der jeweiligen Zeitepoche. Heute kommt er mit seinen Tischen und dem bunten Treiben mit Schach und Pétanque seiner mittelalterlichen Nutzung wieder erstaunlich nahe.

Die Natur rückt vor

Überhaupt ist in den Städten eine kleine Rückeroberung der Natur zu beobachten, nachdem sie in der wirtschaftlichen Boomzeit nach dem Zweiten Weltkrieg durch immer grössere Strassen zerstückelt worden ist und viele freie Flächen versiegelt. So liegt das gemeinsame Anbauen von Gemüse und Früchten auf städtischem Grund unter dem Begriff «Urban Gardening» im Trend. Es geht einerseits um eine umweltschonende Produktion, andererseits um einen bewussteren Konsum. Diese neue Form, bei der das Gemeinschaftserlebnis im Vordergrund steht, ergänzt die nach wie vor beliebten Familiengärten.

Im Zeitalter der einsetzenden Klimaerwärmung sind Bäume und Grünanlagen in Städten besonders wichtig, weil sie im Sommer das lokale Klima kühlen. Darüber hinaus reinigen sie die Luft von Schadstoffen. Sie tragen also nicht nur zur Erholung der Menschen bei, sondern sorgen auch für eine lebensfreundlichere Atmosphäre.

Bei allem Wert, welche die Natur für den Menschen hat, sollten wir sie doch nicht idealisieren. Die Natur bringt manchmal auch Tod und Zerstörung, wie der Bergsturz im Bergell im letzten Sommer gezeigt hat. Eine Wandergruppe wurde verschüttet, die Schlammlawinen machten das Tal für Tage unpassierbar. Dass in der Natur Gefahr lauert, musste auch Bettina Sacchi am eigenen Leib erfahren: Als sie zu Fuss in Südfrankreich unterwegs war, wurde sie von einem Rehbock angefallen. Er verletzte sie mit seinen Hörnern so stark, dass sie ins Spital gebracht werden musste, wie sie erzählt. Es handelte sich wohl um ein Tier, das ein Bauer vorher eingesperrt hatte und das nach mehreren Angriffen auf Menschen durch einen Jäger getötet werden musste.

Dennoch ist die Natur eine wertvolle Kraftquelle, die Menschen jeden Alters und in jeder Lebenslage nutzen können. So betreute die Ärztin Irene Bopp einen Zürcher Professor, der an Demenz litt. «Was kann ich noch machen?», fragte er sie verzweifelt in der Sprechstunde. Bopp ist eine bekannte Spezialistin auf dem Gebiet und hat kürzlich einen Sammelband zum Thema Demenz herausgegeben. Der Mann begann dann auf ihren Rat hin mit Wanderungen und dem Erkunden der Natur, obschon er anfänglich skeptisch war und vorher nie Sport getrieben hatte. «Dies verschaffte ihm eine sehr grosse Befriedigung», sagt sie. ■

Der Stadtfischer

Luigi Zimmermann (73), Zürich

Aufgewachsen direkt am See in Zürich-Seefeld, wohnt Luigi Zimmermann heute in einer Wohnung an einer grösseren Strasse in Zürich-Oerlikon. Es zieht ihn aber immer wieder ans Wasser – zum Fischen: Häufig an die Sihl in der Stadt Zürich oder an den Greifensee. Er erlernte das Hobby schon als Kind. «Mein Pflegevater brachte mir das Fischen bei, und er zeigte mir auch, wie man die Tiere putzt und ausnimmt», so Zimmermann, der in seiner Wohnung in Markenhemd und -socken empfängt.

Er schätzt die beruhigende Wirkung des Wassers: «Manchmal denke ich dabei über mein Leben nach.» In einem Fluss zu fischen, bedeute aber nicht, stundenlang an gleicher Stelle zu verharren. «Es ist nicht einfach ein Würmlibaden.» Sondern man schreitet mit der Angel auch ein paar Schritte aus oder stellt sich den Fragen der Passanten. In der Sihl angelt Zimmermann, der sich im Vorstand des Sportfischervereins Zürich engagiert, vor allem Döbel (ein Weissfisch) und ab und zu Forellen und Äschen. Er nehme aber auch die Döbel gerne, die frittiert am besten schmecken.

Manchmal denkt er, er hätte auch während seines Berufslebens in der Werbebranche mehr fischen sollen. Er hatte viel Stress, rauchte und ass auch zu viel. Mit 56 erlitt er einen Herzinfarkt und musste sich einer Bypassoperation unterziehen. Heute sei er aber wieder «tipptopp beieinander».

Im Winter, wenn er nicht nach draussen zum Fischen geht, bindet er Köder («Fliegen») fürs Fliegenfischen. Zimmermann holt eine kleine Metallschachtel: Darin hat er seine kleinen Kunstwerke aufbewahrt, die er aus Tierhaaren verfertigte und mit einem Haken versah und die zum Teil wie richtige Insekten aussehen. Fürs Fliegenfischen benötigt man eine spezielle Rute mit langer Schnur, welche kunst-



voll ins Wasser geworfen und an einer Rolle wieder eingezogen wird. «Es handelt sich um die humanste Art des Fischens, da sich der Haken nur ganz vorne im Mund des Fisches verfängt.» Überhaupt spiele die Tierethik beim

Fischen heute eine grössere Rolle, findet er. Und auch er selbst übe sein Hobby anders aus: Er begnügt sich mit einer kleineren Ausbeute. Maximal drei Fische zieht er aus der Sihl, dann geht er nach Hause.



RehaClinic

Unternehmensgruppe für
Rehabilitation und Prävention

«Mit RehaClinic zurück in den Alltag.»

Nach einem Unfall oder einer Krankheit steht für Sie Ihre Gesundheit an erster Stelle. Während Ihrer Genesung begleitet Sie RehaClinic vollumfänglich bis zur Rückkehr in Ihren Alltag: Alles aus einer Hand!

Informationen unter: rehaclinic.ch



Tun Sie etwas Gutes und verkaufen Sie uns Ihr Haus



Sie verkaufen Ihre Liegenschaft zu Marktpreisen und die Stiftung PWG schenkt Ihnen ein paar schöne Gewissheiten dazu: Alle unsere über 1800 Wohnungen und Gewerberäume in der Stadt Zürich bleiben unveräusserlich in unserer Hand. Unser Stiftungszweck sichert den Mietenden ein Bleiberecht zu günstigen Zinsen und schützt Ihr Objekt vor der Umwandlung in Eigentumswohnungen.

Stiftung PWG | Postfach | 8036 Zürich | 043 322 14 14 | pwg.ch

Die Stiftung zur Erhaltung von preisgünstigen Wohn- und Gewerberäumen der Stadt Zürich (PWG) ist eine gemeinnützige, öffentlich-rechtliche Stiftung der Stadt Zürich mit eigener Rechtspersönlichkeit.

Hören verbindet und macht das Leben schöner.

Mit den Qualitäts-Hörgeräten und der Beratung durch unser Fachpersonal in den Neuroth-Hörcentern.

Über 65x in der Schweiz
und Liechtenstein.

www.neuroth.ch

Jetzt zum
kostenlosen
Hörtest vor-
beikommen!



PARTNER VON:



NEUROTH
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN



Der Selbstversorger

Sepp Koch (60), Zürich

Beim Gemüse ist Sepp Koch fast Selbstversorger. In seinem Familiengarten oberhalb des Waidspitals in Zürich wachsen viele Kartoffeln – und Salat, Zucchetti, Rüebli, Fenchel, Kohl sowie Schnittmangold. «Meine Frau ist Bündner Oberländerin, mit dem Schnittmangold machen wir Capuns», sagt der kleingewachsene Mann mit randloser Brille. Am Telefon wirkte er noch etwas gestresst, jetzt ist er entspannt. Man sieht auf einen grauen Zürichsee und die Stadt, ganz oben auf seinem gepachteten Grundstück steht ein kleines Gartenhaus. Sie nennen es nach einer Bündner Alp «Tegia Fops», wie auf einer Holztafel steht. «Dort hat meine Frau als Kind Schweine gehütet», sagt er lachend.

Mit 60 steht er noch voll im Berufsleben, er ist Leiter des Kirchgemeindezentrums St. Josef in Zürich, organisiert Anlässe, vermietet Räume, und als gelernter Koch bereitet er auch das Essen für die Pfarrei. Er legt bei der Arbeit also selber Hand an. Und trotzdem schätzt er den Ausgleich beim Jäten im Familiengarten: «Es macht Spass, draussen zu sein, mit der Hacke die Erde aufzulockern oder einfach auf einem Stuhl zu sitzen und auf die Stadt hinunter zu blicken», sagt er. Früher hatte Koch einen Schrebergarten im Brunnenhof in Zürich. Damals durfte noch kein fremdes Gräslein oder Kräutlein in den Beeten wachsen, sonst wurde man ermahnt. Heute sehe man dies in den Familiengärten viel entspannter. Nicht zuletzt gehe es darum,

die Artenvielfalt zu fördern, sagt Koch. Zudem ist der Einsatz von synthetischen Düngern und Pestiziden in den Familiengärten der Stadt Zürich verboten. Koch findet das gut so.

Im Brunnenhof, wo er wegen des Baus der Durchmesserlinie seinen Familiengarten aufgeben musste, wird inzwischen Urban Gardening betrieben. Man pflanzt also gemeinsam Tomaten und Zucchetti. Was hält er davon? Die Gesellschaft sei vielleicht noch nicht reif dazu, sagt Bauernsohn Koch vorsichtig. Ihren Schrebergarten in Zürich-Wipkingen wollen er und seine Frau Genoveva jedenfalls behalten. Und er freut sich auf die Pensionierung, wenn er Zeit haben wird, den Anbau neuer Gemüsesorten auszuprobieren.