

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

Artikel: Lust und Last im grünen Paradies
Autor: Vollenwyder, Usch
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725205>

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: 05.07.2025

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



Ein Fest für Augen,
Nase und Gaumen:
Der pensionierte
Landschaftsarchitekt
Hugo Baumann hat sich
in der Nähe von Thun
seinen vielfarbigen
Gartentraum geschaffen.

Lust und Last im grünen Paradies

Gemüse und Blumen, Kräuter und Stauden: Gärten sind Wohlfühlloasen und Energiespender – gleichzeitig brauchen sie Zeit und geben Arbeit. Wer seinen Garten plant und offen ist für Veränderungen, kann sein grünes Paradies bis ins hohe Alter genießen.

Von Usch Vollenwyder, mit Bildern von Ursula Müller



Geranien und Petunien blühen in den Blumenkistchen auf den Fensterbrettern, in der von Tagetes eingefassten Schattenrabatte vor dem Haus wachsen mehrjährige Stauden, das Rosenbeet auf der Südseite ist von duftendem Lavendel umrahmt. In Töpfen gedeihen Cherrytomaten und Kräuter, am Birnenspalier zeigen sich erste kleine Früchte, und um einen alten Flieder herum zieht sich eine Gewürzspirale. Wildkräuter wie Mohn, Storchenschnabel oder die einheimische Malve bedecken den Boden. Dazwischen wachsen Himbeeren, Johannisbeeren,

Heidelbeeren, Monatserdbeeren... Und ein grosser Teil des Gartens ist für die beiden jungen Zwergziegen Wilma und Ronja eingezäunt.

Paradies mit Alpenblick

Auf der Rückseite des alten Bauernhauses mit seinem tief herabgezogenen Dach steht ein sechseckiger Pavillon, umrankt von einer Rebe. Das Dachwasser wird ins Biotop geleitet, über dessen Oberfläche schweben an warmen Sommertagen Libellen mit schimmern den Flügeln. Kleinere und grössere Skulpturen stehen als Dekorationen zwischen den Pflanzen; sie sind Erinnerun-

gen an besondere Ausflüge oder Besuche. Und überall gibt es Sitzgelegenheiten: neben der offenen Feuerstelle und unter dem Rosenbogen, an der warmen Hausmauer und unter dem wilden Kirschbaum, der von einem Meisenpaar bewohnt wird.

Das Haus und der grosse Garten mit Blick auf die Stockhornkette, den Niesen und auf Eiger, Mönch und Jungfrau sind das Paradies von Hugo Baumann. Nach seiner Pensionierung vor drei Jahren verkaufte er seine Thuner Stadtwohnung und zog zusammen mit seiner finni-

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 12

schen Frau Terhi aufs Land. Sein Leben lang hatte sich der Landschaftsarchitekt um fremde Aussenräume gekümmert. Jetzt wollte er sich seinen eigenen gestalten – ganz nach seinen Vorstellungen.

«Wichtig ist für die Zeit nach der Pensionierung eine sinnvolle Beschäftigung», sagt Hugo Baumann. Andere würden vielleicht lesen, wandern oder Briefmarken sammeln. Er habe sich für den Garten entschieden. Da seine Frau erst in einigen Jahren pensioniert wird – für Terhi Baumann ist der Garten vor allem der Ausgleich zu ihrem hektischen Spitalalltag als Pflegefachfrau –, steht ihm viel Zeit für sein aufwendiges Hobby zur Verfügung. Der passionierte Gärtner und Bioberater, der bei Pro Senectute Berner Oberland den Kurs «Der Garten für Senioren» leitet, führt zudem eine mehrjährige Versuchsreihe mit selbst entwickeltem Pflanzenschutzmittel ohne jegliches Gift durch.

Überblickbare Zeitspannen

«Mein Garten ist auf die nächsten zehn Jahre und nicht für die Ewigkeit angelegt», sagt Hugo Baumann. Dann sei seine Frau ebenfalls pensioniert und er habe die Mitte siebzig überschritten: «Wer weiss, wie mein Leben bis dann aussieht und wie es mir gesundheitlich geht?» So hat Hugo Baumann zum Beispiel statt junger Obstbäume Beerensträucher gepflanzt, deren Früchte er schon im ersten Jahr ernten konnte. Oder aber er verzichtete auf den langsam wachsenden Buchs, der ursprünglich zu einem bernischen Bauerngarten gehört: «Will und kann ich in zehn Jahren noch Buchshecken pflanzen?»

Eine gute Planung, in die auch die verschiedenen Möglichkeiten zur Entlastung einbezogen werden, ist für Hugo Baumann die wichtigste Voraussetzung bei der Gartengestaltung. Aus diesem Grund lassen sich alle Bereiche seines Gartens jederzeit verändern und verwandeln: Die Blumenrabatten können aufgehoben und stattdessen kann Wiese gesät werden. Der pflegeintensivere Teil im Aussenbereich hinter dem Haus würde sich ohne grossen Aufwand in einen Spielplatz für die Enkel verwandeln lassen, und der Gemüsegarten könnte dem benachbarten Bauern abgegeben werden. «Ich weiss nicht, was die Zukunft bringt. Deshalb soll mein Garten wandelbar sein.»

Auch für Renata Schneiter-Ulmann, Biologin und Dozentin an der Hochschule Wädenswil, soll ein Garten vor

allem Freude bereiten: «Wenn die Belastung grösser wird als die Freude, müssen Lösungen gesucht werden» (siehe Interview Seite 14).

Viele Vereinfachungen würden sich bereits mit wenig Aufwand vornehmen lassen. «So könnte man pflegeintensive Gartenbeete aufheben oder zumindest weniger zeitaufwendige Pflanzen setzen: Beeren zum Beispiel oder Stauden statt Weichselflor. Tröpfchenbewässerungen für Pflanzen in Töpfen reduzieren das Giessen. Knieschoner, Sitzkissen, leichteres Arbeitsmaterial oder Hochbeete für den Kräuter- oder Gemüseanbau schonen Rücken und Gelenke. Und für schwere Arbeiten schliesslich lässt sich externe Hilfe organisieren», sagt Renata Schneiter.

Die Fachfrau ist sich bewusst, dass es für solche Veränderungen Mut braucht. Und dass das Abschiednehmen von lieb gewonnenen Gewohnheiten und Traditionen gerade älteren Menschen oft schwerfällt. Doch sie weiss aus Erfahrung: «Auch ein kleiner und vereinfachter Garten kann attraktiv gestaltet werden und verbessert Lebensqualität und Wohlbefinden.» Übereinstimmend zeigen Studien: Gartenarbeit oder auch nur der Aufenthalt im Grünen wirken blutdruckregulierend und stressreduzierend, kurbeln den Stoffwechsel an und lösen Muskelverspannungen, stärken das Immunsystem und regen den Kreislauf an. Unbestritten sind auch die positiven Auswirkungen auf die Psyche.

Dass die Grösse des Gartens tatsächlich keine Rolle spielt – diese Erfahrung machte auch die 68-jährige Emmentale-

rin Annemarie Berger. Nebst dem Garten vor ihrem Haus hatte die Hobbygärtnerin in früheren Jahren auch einen Pflanzplatz gepflegt und darin das eigene Gemüse für die Familie gezogen. Als die Kinder grösser wurden, hatte sie die Pflanzung leichten Herzens aufgegeben. Der Zaun wurde weggenommen und die ehemaligen Gartenbeete wieder in die Schafweide integriert. Der Bauerngarten mit den acht Gemüsebeeten, den Kräuter- und Blumenrabatten und den verschiedenen Beerenreihen gaben Annemarie Berger immer noch mehr als genug zu tun.

Zeit zum Zeitunglesen

In den letzten Jahren sah ihr Garten jedoch nur noch im Frühling gepflegt aus. Bis im Herbst war er jeweils verwildert, weil Annemarie Berger mit seiner Pflege überfordert war. Nach einer Knieoperation musste sie sich definitiv eingestehen, dass ihr die Gartenarbeit über den Kopf wuchs. Sie entschloss sich zu einer radikalen Veränderung: Sie engagierte einen Landschaftsgärtner, liess sämtliche Gartenbeete aufheben, die Steinplatten entfernen und Rasen ansäen. Einzig die Rabatten entlang des Gartenzauns behielt sie bei und bepflanzen sie mit mehrjährigen Stauden.

Die Kräuter setzte sie in Töpfe und stellte diese auf den Gartensitzplatz. Dieser war plötzlich – ungewohnt für Annemarie Berger und ihren Mann – umrahmt von Rosmarin und Lavendel, Schnittlauch und Petersilie, Dill und Basilikum. Mitten in die grösseren und kleineren Töpfe stellte das Paar ein rotes Bistrotischchen mit zwei passenden Stühlen. Plötzlich hatte Annemarie Berger Zeit, sich auch zwischendurch einen Kaffee zu gönnen und die Zeitung zu lesen. Die Beziehung zu ihrem «reduzierten Garten», wie sie ihn nannte, wurde anders: «Jetzt kenne ich einzelne Pflanzen und verfolge ihr Wachsen und Blühen mit anderen Augen.» Als sich auf ihrem einzigen Dill eines Morgens eine Raupe fand, beobachtete sie deren Wachstum, schaute fasziniert zu, wie sie sich verpuppte, und freute sich, als drei Wochen später ein Schwalbenschwanz schlüpfte.

«Ein Garten soll alle Sinne ansprechen», sagt Erika Rytz, Fachfrau für Aktivierung im Alterszentrum Heimberg in der Nähe von Thun. Erst vor Kurzem wurde dort der dazugehörige Aussenbereich eingeweiht – ein Begegnungsgarten für die Öffentlichkeit und die Be-

Weitere Informationen

→ Hugo Baumann, Landschaftsarchitekt und Bioberater, Postgasse 12, 3665 Wattenwil,
Mail h-t.baumann@bluewin.ch,
Internet www.floraforce.ch

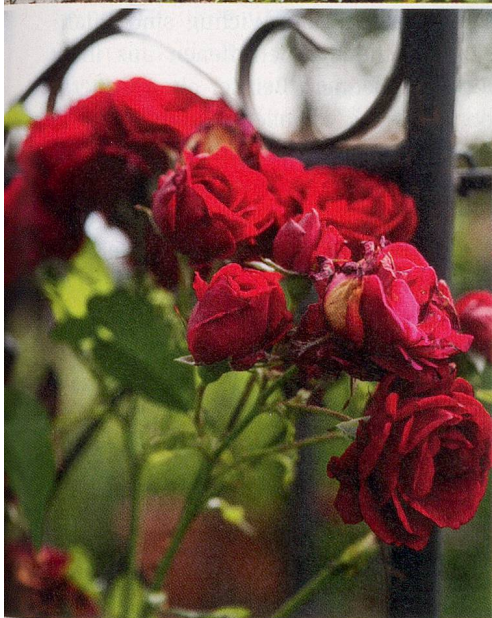
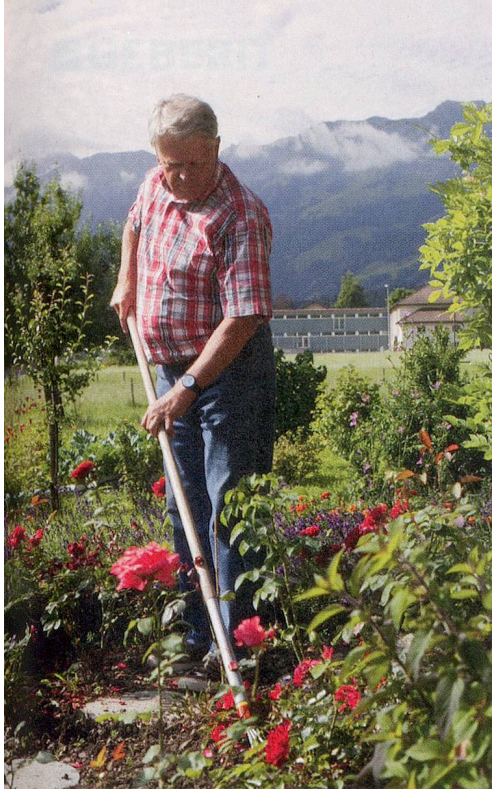
Bücher

→ Elisabeth Jacob: «Lust auf Garten. Planen, pflanzen, pflegen – Tipps für Einsteiger und erfahrene Gärtnerinnen», Beobachter-Buchverlag, Zürich 2012, 240 S., ca. CHF 39.–.

→ Brigitte Kleinod: «Gärten für Senioren – bequem und pflegeleicht», Ulmer, Stuttgart 2011 (3. Aufl.), 120 S., ca. CHF 23.–.

Internetadressen

www.prospezierara.ch, www.offener-garten.ch, www.traumgaerten.ch



wohnenden mit ihren Angehörigen – mit einer Kneippzone, einem Kräuterbeet und Rosenbüschen, mit Bänken und grossen Steinen zum Verweilen, mit einem Brunnen sowie einigen Vitagymgeräten, um Koordination und Beweglichkeit zu üben. Zum eigentlichen Therapiegarten gehören auch zwei runde Hochbeete – eines für Blumen, das andere für Nutzpflanzen – welche Erika Rytz mit ihrer Gruppe gestalten durfte.

Vor allem über das Gemüsebeet sei lange diskutiert worden. Zunächst galt es, eine Liste mit dem Lieblingsgemüse zusammenzustellen: Kartoffeln und Karotten, Kopfsalat und Lauch, Sellerie und Kohlrabi.

Bei den Kartoffeln war man sich uneinig: Sirtema, Bintje oder die alte Kartoffelsorte Erntestolz aus den Sechzigerjahren? Und bei den Bohnen: Landfrauen oder Neckarkönigin? Soll der Samen abgebrüht werden, um seine Resistenz zu fördern – oder in feuchter Watte die Keimung beschleunigt werden? Dass man hingegen Rüebli beim «nidsi» und Bohnen beim «obsi» gehenden Mond aussät, wussten alle.

Als Bäuerin kann Erika Rytz über die Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Gemüsesorten, Werkzeuge oder Arbeitsabläufe mitdiskutieren: «Solche Gespräche sind ganz nebenbei auch ein ausgezeichnetes kognitives Training und fördern die sozialen Kontakte.»

Zudem biete der Garten eine gute Möglichkeit für Biografiearbeit vor allem mit Demenzpatienten: «Alle wissen zum Beispiel zu erzählen, wie der Colorado-Käfer – so hiess anno dazumal der Kartoffelkäfer, weil er aus Amerika eingeschleppt worden war – in Kesselchen eingesammelt werden musste, um die Kartoffelernte zu schützen.»

Viel zu viele Sonntage

Erika Rytz achtet darauf, dass immer eine Gartenkralle, ein Korb fürs Unkraut und eine Giesskanne bereitstehen, so dass jedermann sich jederzeit im Garten betätigen kann. Sie versteht das Bedürfnis vieler Bewohnerinnen und Bewohner, wieder einmal Erde zu spüren: «Diese Generation auf dem Land hat mit der Arbeit ihrer Hände ihr Leben verdient – das ist ihr immer noch wichtig.» Jetzt im Alterszentrum sei plötzlich jeder Tag ein Sonntag. «Das fällt vielen schwer.» Niemand muss, aber alle dürfen im Garten arbeiten. Manche würden einfach nur zuschauen. Mehr als einmal hat die Fachfrau erlebt, dass zwar über Rücken-

und Gelenkschmerzen geklagt wird, beim Giesskannenschleppen aber keine Rede mehr davon ist.

Die Wirkung der Gartentherapie ist heute unbestritten. Ihr Ursprung geht in die Fünfzigerjahre des letzten Jahrhunderts zurück, als entsprechende Programme für alte und körperbehinderte Menschen vor allem in den USA und Grossbritannien entwickelt wurden. Doch schon vorher war die wohltuende Wirkung einer grünen Umgebung von Spitälern, psychiatrischen Kliniken und in der Rehabilitation erkannt worden.

In der Schweiz gilt Renata Schneider-Ulmann als Gartentherapie-Pionierin. Dank ihr und ihrem Team richten heute immer mehr Institutionen und Kliniken ihre Umgebung auf die speziellen Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner aus.

Wunderbare Wohlfühloase

Die Sehnsucht nach der Natur – sei es irgendwo draussen oder im eigenen Garten – scheint ein Grundbedürfnis des Menschen zu sein, das sich aus seiner Evolutionsgeschichte erklärt. Älter zu werden, ist deshalb noch lange kein Grund, auf sein eigenes grünes Paradies zu verzichten. Allerdings ist es für Hugo Baumann ein Grund, in seinen Kursen auf einige Sicherheitsvorkehrungen besonders hinzuweisen. Laut Statistik des Bundesamts für Unfallverhütung BfU kommt es nämlich jedes Jahr schweizweit zu rund 15 000 Unfällen bei Arbeiten im Garten.

So rät das BfU zu standsicheren Leitern, die nach Möglichkeit an einem Ast festgebunden werden sollten. Robuste Schuhe verhindern Misstritte, und Handschuhe schützen vor Hautverletzungen. Zu besonderer Vorsicht wird im Umgang mit elektrischen Gartengeräten und mit Chemikalien gemahnt. Zudem sollten Stolperfallen wie Gartenschläuche oder herumliegende Geräte weggeräumt und Treppen mit einem Geländer und einer Beleuchtung versehen werden.

Um Rücken und Gelenke zu schonen, gibt es spezielle Gartengeräte mit ergonomischen Griffen oder Teleskopstielen, Hebe- und Traghilfen, Knieschoner und Kissen. Hugo Baumann ist überzeugt: «Ein Garten darf keine Gefahr und soll kein Arbeitslager sein. Ein harmonisch und attraktiv gestalteter Garten ist vielmehr eine wunderbare Wohlfühloase für Leib und Seele.»

Interview Renata Schneider-Ulmann auf Seite 14