

# Natur für die Gesundheit

Stefanie Hermann ist Architektin und Gartentherapeutin.  
Was uns die Natur gibt und wie sie auch für ältere  
Menschen erlebbar bleibt, hat sie uns erzählt

**Abing** – Die Natur erlebt gerade ein Comeback. Die Menschen zieht es nach draußen, sie gehen spazieren, walken oder joggen, sind mit dem Radl unterwegs, mit Hund oder Kindern. Das tut einfach gut. Doch warum eigentlich? Was gibt uns die Natur?

„Schon die alten Ägypter wussten um die heilsame Wirkung von Spaziergängen für die Psyche“, sagt Stefanie Hermann. Sie ist Architektin und Gartentherapeutin. Wobei der eigentliche Therapeut, wie sie sagt, die Natur sei. „Es gibt Studien die belegen, dass allein die Farbe Grün beruhigend wirkt“, sagt Hermann. „Und da habe ich noch nichts gerochen, keinen Wind auf der Haut gespürt. Der Stresslevel und der Blutdruck senken sich.“

Zudem stärken wir in der Natur unser Immunsystem, wir nehmen Vitamin D3 auf, die Lungenfunktion wird gestärkt. Und dann sind natürlich noch die optischen Reize. „Die Natur ist unglaublich vielfältig, der Landesbund für Vogelschutz hat eine Studie veröffentlicht, die belegt, dass das Beobachten von Vögeln zufrieden macht und sich die Menschen ausgeglichener fühlen.“

Das Unternehmen von Stefanie Hermann heißt „Garten für alle“ – und dies meint sie sprichwörtlich. Ob im Rollstuhl oder ans Bett gefesselt, ob sehbehindert oder kleinwüchsig, die Architektin Hermann möchte Allen die Natur erlebbar machen. „Oftmals reichen schon kleine baulichen Veränderungen, um auch einen bettlägerige Menschen in den Garten schieben zu können“, sagt sie. „Kleine Kontaktdecken mit Sitzbereichen, Rückzugsräume, Beete und ein



„Die Natur ist ein Segen“, sagt die Gartentherapeutin und Architektin Stefanie Hermann. „Und sie ist vollkommen kostenlos“

Foto: privat

Kräutergarten können vieles bewegen.“

Und die Gartentherapeutin Hermann möchte, dass die Menschen die Natur mit allen Sinnen erfahren. „Wer in ein Seniorenheim einzieht und seinen Balkon oder Garten nicht mehr hat, weniger Kontakt zur Natur hat. Dem möchte ich etwas entgegen setzen und ein Angebot schaffen, um Natur weiter zu erleben.“

Sie geht in Heime und bepflanzt dort mit den Bewohnern Balkonkästen oder Hochbeete, sie erklärt Pflanzen und trockenet Kräuter oder bietet Spaziergänge an. „Der Garten ist mein Türöffner“, erzählt Hermann. „Über Gerüche oder Erfahrungen wird Erinnerungsarbeit geleistet, das wühlen in der Erde hat ergotherapeutische Ansätze, der Aufenthalt an der frischen Luft stärkt das Immunsystem.“

Die Pfleger berichten, dass die Bewohner ausgeglichener sind und nach ihrem Besuch oftmals durchschlafen.

Für die Architektin ist es ein großes Anliegen, dass – egal ob für Kinder oder Senioren – die Natur in Kindergärten oder Pflegeheimen zum greifen nah ist. Einrichtungen, die mit Gartentherapie für Senioren oder Beschäftigung im Garten beginnen möchten, können sich jederzeit von Hermann coachen lassen. Und: die Kosten für eine Gartenplanung kann man sich als Einrichtung mit 80 Prozent fördern lassen.

Die Gartentherapeutin wünscht sich – gerade im Seniorenbereich –, dass man die Arbeit in und mit der Natur möglichst früh beginnt, wenn die Menschen noch fit sind.

„Die Natur ist ein Segen“, sagt Stefanie Hermann. „Und sie ist vollkommen kostenlos.“