

Auf dem Christiana Care Campus in Wilmington, Delaware, gestalten Landschaftsarchitekten einen Garten in einem Innenhof, der zuvor nur als Parkplatz fungierte.





KLINIKGÄRTEN FÜR PATIENTEN, ANGEHÖRIGE UND PFLEGEKRÄFTE

Heilende Kraft im Grünen

Medizinische Forschungen belegen: Zeit in der Natur wirkt sich positiv auf Körper und Psyche aus. Klinikgärten wie in Göttingen-Weende oder Wilmington, Delaware, zeigen, wie Grünanlagen gestaltet sein können, um für Patienten und Klinikmitarbeiter zum heilsamen Rückzugsort zu werden.

Vorsichtig schiebt die Patientin den noch ungewohnten Rollator durch den Therapiegarten des Evangelischen Krankenhauses Göttingen-Weende. Der Weg führt vorbei an blühenden Staudenbeeten und der großen Robinie, um die ein Wasserlauf plätschert. Die Seniorin und ihre Physiotherapeutin grüßen zwei Pflegekräfte, die ihre Mittagspause in der Sonne verbringen. Was Grünanlagen in medizinischen Einrichtungen angeht, ist der Therapiegarten der Göttinger Klinik für Akut- und Rehapatienten ein echtes Musterbeispiel. Auf der Fläche eines Fußballfeldes setzt der Garten um, was wissenschaftliche Studien seit Jahrzehnten belegen: Zeit in der Natur fördert das Wohlbefinden, beugt Depressionen und Burn-out vor, unterstützt Genesungsprozesse und verringert das Risiko von Komplikationen und Rückfällen nach medizinischen Behandlungen.¹ Ob weitläufige Parkanlagen, begrünte



Stefanie Hermann,
Gartentherapeutin aus Aßling

Vorplätze, ruhige Innenhöfe oder bepflanzte Dachterrassen, das Spektrum der naturnahen sogenannten Healing Architecture im Gesundheitswesen ist breit. Die Realität sieht zwar vielfach noch anders aus. Beispiele wie der Göttinger Klinikgarten zeigen jedoch, wie erstrebenswert Grünflächen in medizinischen Einrichtungen sind.

Motivation und Lebenswille

„Zeit draußen im Grünen wirkt sich vielfach positiv auf Menschen aus“, erklärt Dipl.-Ing. Architektin und Gartentherapeutin Stefanie Hermann. „Zunächst beruhigt uns die Farbe Grün. Wir bauen Stress ab, und das Kortisollevel sinkt. Auch unser Immunsystem wird gestärkt, weil unser Körper bei Sonneneinstrahlung Vitamin D3 bildet. Dank der gestiegenen Sauerstoffaufnahme steigt außerdem unsere Konzentrationfähigkeit.“ Diese Mechanismen machen in

1. Roger S. Ulrich (1984), View through a window may influence recovery from surgery, Science 224:4647, 420-421, <https://psycnet.apa.org/doi/10.1126/science.6143402>. Howarth M., Brettie A., Hordman M. et al. (2020), What is the evidence for the impact of gardens and gardening on health and well-being: a scoping review and evidence-based logic model to guide healthcare strategy decision making on the use of gardening approaches as a social prescription, BMJ Open 10, <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-036923>.

der klinischen Praxis den entscheidenden Unterschied, weiß Ruth Tönsmann. Sie ist Leiterin der Physio- und Ergotherapie im Krankenhaus Göttingen-Weende und hat den Therapiegarten maßgeblich mitgeplant. „Während sich Patienten von Krankheiten oder Verletzungen erholen, wecken Therapieeinheiten im Freien Motivation und Lebenswillen.“ Statt auf eintönigen Fluren finden die physio- und ergotherapeutischen Einheiten deswegen soweit möglich mit Blick auf blühende Beete statt. „Gerade ästhetisch ansprechend gestaltete Natur tut uns gut“, ergänzt Garten-therapeutin Stefanie Hermann. „So ist es bei Bettlägerigen sinnvoll, wenn sie den Blick in die Natur haben oder ihnen die Natur ans Bett gebracht wird. Demenzkranke mögen außerdem das Geordnete gerne.“ Die Lage des Göttinger Therapiegartens ist dafür ideal. Er ist umgeben von zwei Gebäudeteilen mit Patientenzimmern in vier Stockwerken, die den Blick auf das weitläufige Areal ermöglichen.

Bewegung unter Echtbedingungen üben

„Während unser Garten natürlich allen Patienten, Angehörigen und Mitarbeitern für einen Tapetenwechsel offensteht, hat er einen weiteren wesentlichen Vorteil“, berichtet Ruth Tönsmann. „Bei beispielsweise geriatrischen Patienten setzen wir für die Ausdauer, Standsicherheit oder Körperkoordination auf Übungen draußen.“ Dazu gibt es im Göttinger Therapiegarten drei unterschiedlich lange Rundwege. Patienten können darüber hinaus in der „Gehschule“ auf unterschiedlichen Untergründen das Gehen nach Operationen oder mit neuen Hilfsmitteln üben. Freistehende Fitnessgeräte wie ein Sitzfahrrad laden zur selbstständigen Bewegung ein. Außerdem gibt es neben einem Gartenschachfeld noch die sogenannte „Fummeltafel“, die einer überdachten Wanderkarte ähnelt. An ihr erproben sich Patienten in alltäglichen Handgriffen,

Roger Ulrichs wegweisene „Fensterstudie“



Der Architekt und Sozialwissenschaftler Roger Ulrich wies 1984 in einer klinischen Studie den positiven Effekt vom Ausblick auf Grünanlagen nach. 23 Patienten schauten während ihrer Genesung nach einer Gallenblasenoperation durchs Fenster in einen Park, während die 23 Patienten der Vergleichsgruppe auf die Außenwand eines angrenzenden Gebäudes blickten. Die Patienten mit Blick auf grüne Vegetation benötigten deutlich geringere Dosen Analgetika, litten seltener an Depressionen und konnten im Schnitt einen Tag früher nach Hause entlassen werden als die Patienten der Vergleichsgruppe.

wie dem Öffnen eines Fenstergriffs oder dem Schließen eines Reißverschlusses. „Toll ist, dass wir mit Patienten unter Echtbedingungen arbeiten und sie entsprechend für den Alltag wappnen.“ Garten-therapeutin Stefanie Hermann fügt hinzu: „Auch das tatsächliche Gärtnern hat übrigens eine positive Wirkung.“ Die Architektin gestaltet nicht nur Grünanlagen für therapeutische Einrichtungen, sondern setzt Gartenarbeit sogar therapeutisch ein. „Ob säen, einpflanzen oder ernten, Gartenarbeit regt motorisch und mental an. Sie bietet dazu Gelegenheit für soziale Interaktion und Teamwork.“ Und auch im Göttinger Klinikgarten können Patienten die vorhandenen Hochbeete bewirtschaften.

Ein Garten für alle

„Bei der Gestaltung des Therapiegartens war uns wichtig, dass wir einen Garten für alle schaffen“, erinnert sich Ruth Tönsmann. Heute schätzen Mitarbeiter der Klinik ihn als Rückzugsort ebenso wie Patienten und Besucher. „Im stressigen und belastenden Klinikalltag gibt ein Garten kontinuierliche Orientierung“, weiß auch Stefanie Hermann. „Pflanzenwachstum im Jahreszeitenverlauf zu beobachten dient als Anker.“ Studien haben sogar nachgewiesen, dass tägliche Pausen und kurze Spaziergänge im Freien Burn-out bei medizinischen Fachkräften vorbeugen.² Der Therapiegarten in Göttingen-Weende ist sicherlich ein Idealbeispiel, das funktionale Nutzung und ästhetische Gestaltung vereint. Sogar im internationalen Vergleich, etwa mit den Gärten der Horatio's Garden-Stiftung, die in Großbritannien mit renommierten Landschaftsarchitekten Grünanlagen für Querschnittszentren umsetzt, muss sich der Göttinger Garten nicht verstecken. Während die finanziellen Mittel oder räumlichen Voraussetzungen solche grünen Oasen nicht überall erlauben, ist aus medizinischer Perspektive klar: Wirksame Healing Architecture ist grün.

2 Cordoza M et al. (2018): Impact of Nurses Taking Daily Work Breaks in a Hospital Garden on Burnout. Am J Crit Care. 27(6), 508-512, <https://doi.org/10.4037/ajcc2018131>.



Reha-Übungen
im Grünen.



Durch Hügel, Bäume, Nischen und
Rundwege wirkt der Göttinger
Garten besonders weitläufig.



Ruth Tönsmann, Leiterin
Physio- und Ergotherapie,
Evangelisches Krankenhaus
Göttingen-Weende