HEILENDE GÄRTEN ALTERSZENTRUM BÜRGERASYL – PFRUNDHAUS

Projektdokumentation

Autor: Thomas Pfister
Fotos: Fides Auf der Maur

Zürich, März 2017

Impressum

Projektverantwortung

Rosmarie A. Meier, Leitung Alterszentrum Bürgerasyl-Pfrundhaus
Thomas Pfister, Gartentherapie Pfister GmbH, Zürich
Stefan Scherrer, Leitung Betreuung und Pflege, Alterszentrum Bürgerasyl-Pfrundhaus

Autor

Thomas Pfister, Zürich
www.gartenundtherapie.ch

Fotos und Gestaltung

Fides Auf der Maur, Zürich
www.fotofides.ch

Kontaktadresse

Alterszentrum Bürgerasyl-Pfrundhaus
Leonhardstrasse 16-18, 8001 Zürich

Projektförderung

Das Projekt und die Begleitbroschüre konnten durch die grosszügige Unterstützung der folgenden Institutionen und Organisationen realisiert werden:
Age-Stiftung
Gesundheitsdirektion Kanton Zürich
Karolina Rüedi-Stiftung
Hatt-Bucher-Stiftung

Dieser Bericht dokumentiert ein Förderprojekt der Age-Stiftung – weitere Informationen dazu finden Sie unter www.age-stiftung.ch. Der Bericht ist integraler Bestandteil der Förderung.

März 2017

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 4
Heilende Gärten 4
Gartenclub im Alterszentrum 4
Alterszentrum Bürgerasyl-Pfrundhaus 5
Interview mit Rosmarie A. Meier (Leitung Alterszentrum) 6

Konzept 7
Erweiterung des Heilkräuter- und Therapiegartens 7
Projektteam und Freiwillige 7
Projektbudget und Ressourcen 8
Zeitplan 8
Zusammenfassende Empfehlungen 9

Gartengestaltung 10
Heilkräutergarten entlang der Fassade 11
Beeren- und Blumengarten 16
Exkurs: Gartendenkmalpflege 18
Hochbeet-Garten 20
Sitzplatz 22
Zusammenfassende Empfehlungen 23

Erste Erfahrungen im Garten 24
Freiwilliges Engagement 24
Nachmittage im Garten 24
Interview mit Max Hallauer (Freiwilliger) 26
Ist das Gartentherapie? 27
Mehr Garten- als Betreuungsarbeit erwünscht 27
Zusammenfassende Empfehlungen 28

Das zweite Gartenjahr 29
Endlich kommen die Hochbeete 29
Einweihungsfest bei strömendem Regen 30
Interview mit Regula Kwasniok (Aktivierung) 31
Herstellung von Produkten 32
Projektteam mit Leitung 33
Urlaub über Mittag 34
Zusammenfassende Empfehlungen 35

Phytotherapie in der Pflege 36
Heilpflanzen in der Pflege 36
Phytotherapie im Alterszentrum 37
Interview mit Stefan Scherrer (Leitung Betreuung und Pflege) 38
Zusammenfassende Empfehlungen 39

Ressourcen 40
Finanzen 40
Personelle Ressourcen 40

Fazit und Zusammenfassung 42
Ausblick 43

Anhang 44
Liste der Heilkräuter 44
Zeitungsartikel 47
Impressionen 49

Einleitung

Heilende Gärten

Vor rund 10‘000 Jahren wurden die Menschen sesshaft und beendeten die lange Zeit des Nomadentums. Im Zweistromland, dem heutigen Irak und Iran, legten sie erste Gärten mit Getreide und Gemüse an. Neben der Produktion von Nahrungsmitteln dienten die Gärten später wohlhabenden Leuten auch zum Aufenthalt und zur Erholung. Aus dem alten Ägypten wird überliefert, dass Ärztinnen und Ärzte ihren Patientinnen und Patienten Gartenspaziergänge zur Förderung der Genesung empfohlen haben. Auch die Nutzung vieler Pflanzen als Heilkräuter ist seit tausenden von Jahren bekannt.

Im 19. Jahrhundert entdeckten fortschrittliche Psychiater den Wert der Gartenarbeit in der Behandlung von psychisch kranken Menschen. Noch heute werden in vielen Psychiatrischen Einrichtungen Menschen mit Gartenarbeit gezielt gefördert. Im Nachgang zu den Kriegen in Korea und Vietnam wurde in den USA und Japan die Gartentherapie entwickelt, um traumatisierte Soldaten zu behandeln. Der Erfolg dieser Therapie legte nahe, den Ansatz auch in anderen Fachgebieten anzuwenden.

Gartenclub im Alterszentrum

Im Jahre 2008 unterbreitete Thomas Pfister der Leitung des Alterszentrums Bürgerasyl-Pfrundhaus den Vorschlag, eine Gartengruppe ins Leben zu rufen. Er stiess bei der Leiterin Rosmarie A. Meier auf offene Ohren. Zusammen mit drei anderen Alterszentren erprobte Thomas Pfister die Methode des Gartenclubs. Das ist eine Gruppe mit 8-10 Bewohnerinnen und Bewohnern eines Alterszentrums, die sich einmal wöchentlich trifft, um im Garten zu arbeiten. Von Beginn weg wurde die Aktivierung in den Gartenclub integriert, weil sie nach einer Projektphase von 3-4 Jahren die Leitung übernehmen sollte. Das klappte bestens: Der Gartenclub Bürgerasyl-Pfrundhaus ist seit 2012 ein festes Angebot der Aktivierung.

Gartenclub Bürgerasyl-Pfrundhaus

Alterszentrum Bürgerasyl-Pfrundhaus

Das aus zwei historischen Häusern bestehende Alterszentrum Bürgerasyl-Pfrundhaus ist wunderbar gelegen an einem Südhang zwischen Central und dem lebhaften Universitätsgelände in Zürich.
Hier wohnen rund 100 Bewohnerinnen und Bewohner in hohen und hellen Appartements mit geschmackvoll eingerichteten Räumen:

55 Ein-Zimmer-Appartements
16 Zwei-Zimmer-Appartements
20 Plätze auf der Pflegeabteilung

Zwei grosse parkähnliche Gärten mit vielen Bäumen, Stauden, Beeren und Heilkräutern laden zum Spazieren und Verweilen ein. Sogar Seidenhühner sind da anzutreffen. Die Bewohnerinnen und Bewohner können von einem vielseitigen Angebot an Veranstaltungen, Aktivitäten, Vorträgen und Konzerten profitieren. Neben den Appartements stehen ihnen verschiedenen Aufenthaltsräume, eine Bibliothek, eine Cafeteria, ein Fitnessraum, Coiffure und Fusspflege zur Verfügung. Betreuung und Pflege rund um die Uhr sind garantiert. Integriert ins Alterszentrum ist eine Pflegeabteilung mit 20 Betten, die für Personen mit speziellen und erhöhten Pflegebedürfnissen ausgerichtet ist. Bewohnerinnen und Bewohner des Alterszentrums werden jedoch im Falle einer Pflegebedürftigkeit in ihrem eigenen Appartement gepflegt.

Bewohnerinnen und Bewohner
schätzen besonders

mitten in der pulsierenden Stadt zu wohnen und sich gleichzeitig Ruhe im Garten zu gönnen;

zu Hause zu sein und den Blick über die ganze Stadt wandern zu lassen;

in historischen Räumen zu wohnen und im Haus moderne Kulturanlässe zu besuchen;

privatsphäre zu geniessen und trotzdem jederzeit rundum liebevoll betreut zu sein.

Mehr Informationen auf der Webseite der Alterszentren Stadt Zürich oder

https://www.stadt-zuerich.ch/gud/de/index/alter/neues-zuhause/alterszentren/25-haeuser/az-buergerasyl-pfrundhaus.html#informationen_imueberblick

Alterszentrum Bürgerasyl-Pfrundhaus

Interview

mit Rosmarie A. Meier

Leitung Alterszentrum

Welches ist deine Lieblingspflanze?

Der Granatapfel bzw. dessen Blüte. Ich habe die Blüte jahrelang in Griechenland gesehen, aber nicht gewusst, was es ist – bis ich einmal im Herbst nach Griechenland kam…

Seit wann und wie bist du mit dem Alterszentrum Bürgerasyl-Pfrundhaus verbunden?

Ich habe meine Stelle als Leitung seit Februar 2006 inne.

Welches war deine Motivation, beim Projekt „Heilende Gärten“ mitzumachen?

Thomas Pfister hatte die Idee reingebracht, unseren Garten zu erweitern und einem breiteren Kreis von Bewohnerinnen und Bewohnern zugänglich zu machen. Da unser Haus schon lange einen Gartenclub unter der Leitung von Thomas Pfister führte, war ich schnell davon überzeugt, dass es sich lohnt, ein neues Projekt aufzugleisen und sich auf die Suche nach Sponsoren zu machen. Besonders attraktiv war die Vorstellung, die Heilkräuter nicht nur anzupflanzen und zu pflegen, sondern auch weiterzuverarbeiten (Salben, Tinkturen etc.), und diese bei uns im Haus anzuwenden. Ältere Menschen sind bekanntlich sehr empfänglich für alternative Hausmittel (sie kennen noch viele davon). Ebenso reizte uns der Gedanke, den Garten zu öffnen für Interessierte aus dem Quartier. So bauten wir eine tolle Gruppe von „gartenaffinen“ Freiwilligen auf. Eine Win-Win-Situation!

Die von Thomas Pfister und Reinhard Saller durchgeführten Heilkräuter-Kurse bei uns im Haus waren eine weitere Bereicherung und eine Garantie für Professionalität. Beide wirkten auch supervisorisch für das Projekt, d.h. sie berieten die Mitglieder der Projektgruppe bei der Arbeit.

Welches waren deine Aufgaben und Tätigkeiten im Projekt?

Meine Aufgabe waren – zusammen mit Thomas Pfister – die Erstellung eines Konzeptes für die „Heilenden Gärten“, das Einholen des OKs der vorgesetzten Stelle, der Miteinbezug und die Motivation der Mitarbeitenden, das Schreiben von Gesuchen für Sponsoren, Gespräche mit verschiedenen Stakeholdern (IMMO Zürich, Denkmalschutz usw.), das Begleiten, Überwachen und Controlling.

Wie viele Stunden hast du in den zwei Jahren ca. in das Projekt investiert?

Ca. 100 Stunden

Was würdest du als Highlight des Projekts bezeichnen?

Es war wunderschön zu sehen, wie sich die Gärten entwickelten und wie die anfänglich zum Teil etwas skeptischen Bewohnerinnen und Bewohner sich immer mehr freuten an den neuen Blumen, Früchten und Heilpflanzen. Mittlerweile ist der Garten zu einem richtigen Erholungsparadies geworden, das übrigens viele Tiere angezogen hat, so zum Beispiel Sommervögel.

Was sind deine Wünsche für die Heilenden Gärten der Zukunft?

Die grösste Herausforderung ist die langfristige Verankerung und Institutionalisierung des Projektes. Es braucht einen langen Atem und anhaltende Bestrebungen sowohl Mitarbeitende für die „heilenden Gärten“ zu begeistern, neue Freiwillige zu suchen oder die vorgesetzten Stellen davon zu überzeugen, dass es zusätzliche personelle Ressourcen braucht, um das Projekt zu einem selbstverständlichen Angebot unseres Hauses zu machen.

Ich wünschte mir, dass nicht nur die Bewohnerinnen, sondern auch Mitarbeitende und externe Gäste erkennen, was für einen grossen gesundheitlichen Wert ein solcher Garten haben kann.

Konzept

Ausgehend von den guten Erfahrungen mit dem Gartenclub (s. oben) trat Thomas Pfister 2014 mit einem neuen Projektvorschlag an Rosmarie A. Meier heran. Die Gartentherapie im Alterszentrum Bürgerasyl-Pfrundhaus sollte weitergeführt, ausgebaut und mit Aspekten der Heilkräuterkunde ergänzt werden. Vorgeschlagen wird die Erweiterung des Kräutergartens und die Erstellung der nötigen Infrastruktur, um die Kräuter zu trocknen, aufzubewahren und zu verarbeiten. Die damit hergestellten Produkte können im Alterszentrum zur Förderung der Gesundheit der Bewohnerinnen und Bewohner eingesetzt werden. In der Pflege soll die Möglichkeit einer Integration von phytotherapeutischen Anwendungen abgeklärt werden.

Erweiterung des Heilkräuter- und Therapiegartens

Der bestehende Kräutergarten mit den drei Hochbeeten auf der Südseite des Pfrundhauses soll so erneuert werden, dass zusätzliche Heilkräuter angepflanzt werden können. Im Buchsbaum-Geviert ostseitig sollen mehrere Kastenhochbeete aufgestellt und mit Plattenwegen erschlossen werden, die ebenfalls mit Heilkräutern bepflanzt werden.
Der bestehende Beerengarten soll erweitert und mit einem Plattenweg für die Bewohnerinnen und Bewohner erschlossen werden. Das nur noch rudimentär vorhandene Spalier soll erneuert und mit geeigneten Obstbäumen bepflanzt werden. Ein Erdbeet dient der Anpflanzung von diversen Blütenstauden.
Für die Arbeit im Freien sowie den Aufenthalt von Bewohnerinnen und Bewohnern soll ein passender Sitzplatz mit Bänken, Tischen und einer geeigneten Beschattung geschaffen werden.
Bei allen Teilen des neu gestalteten Kräutergartens wird mit einem geeigneten Wegbelag eine möglichst gute Zugänglichkeit angestrebt. Für die Planung und Ausführung des Heilkräuter- und Therapiegartens wird eine Gartenbaufirma beigezogen.

Für den Unterhalt des neuen Gartens müssen die nötigen Ressourcen zur Verfügung gestellt werden. Für die Trocknung und Aufbewahrung der Kräuter soll ein geeigneter Ort gefunden werden.
Mit den im Garten geernteten Kräutern ist geplant, verschiedene Produkte wie Teemischungen, Sirup, Salben und Öle, Kräutersalz, Tinkturen, Duftkissen, Konfitüren oder Chutneys herzustellen.

Der erweiterte Heilkräutergarten dient auch als Lernort für Kurse, so z.B. für den Lehrgang „Heilende Gärten“, der von der Firma Gartentherapie Pfister angeboten wird und die Kurse „Gartentherapie“ und „Heilkräuterkunde“ umfasst.

Projektteam und Freiwillige

Die Planung des Projekts wird von Thomas Pfister (Gartentherapeut) und Rosmarie A. Meier (Leitung Alterszentrum) getätigt. Sie ist zuständig für die Vernetzung mit anderen Bereichen des Alterszentrums: Aktivierung, Betreuung und Pflege, Hauswartung, Hotellerie und Küche. Im Verlauf des Projekts soll aus Vertretungen der Bereiche eine Projektgruppe gegründet werden.
Bereits beim oben erwähnten Gartenclub war immer eine Freiwillige dabei. Im neuen Projekt „Heilende Gärten“ sollte diese wertvolle Unterstützung ausgebaut werden. Geplant ist der Einbezug von Freiwilligen für Gartenarbeiten und die Betreuung von Bewohnerinnen und Bewohnern im Garten.

Öffnung zum Quartier

Als Bestandteil des Projekts wird eine Öffnung des Alterszentrums Bürgerasyl-Pfrundhaus zum umliegenden Quartier angestrebt. Dies ist mit der öffentlichen Cafeteria, wo Speisen und Getränke an Gäste serviert werden, zum Teil schon erreicht. Die Balance zwischen einer Öffnung der Gartenanlagen für das Publikum und der Wahrung der Privatsphäre der Bewohnerinnen und Bewohner muss diskutiert werden.

Projektbudget

Für das Projekt „Heilende Gärten“ ist ein Budget von rund CHF 86‘000.- veranschlagt.
Die Ausgaben verteilen sich auf folgende Posten:

Heilkräuter- und Therapiegarten	CHF	50‘000
Gartenbau	CHF	40‘000
Hochbeete	CHF	8‘000
Pflanzen und Substrate	CHF	2‘000
Kräutertrocknungsapparat	CHF	7‘000
Projektleitung	CHF	25‘000
Konzeption und Begleitung	CHF	4‘000
Begleitung Freiwillige	CHF	12‘000
Projektbericht	CHF	9‘000
Gartenunterhalt	CHF	4‘000

Für die Finanzierung haben verschiedene Stiftungen namhafte Beiträge geleistet.
Als Eigenleistungen des Alterszentrums Bürgerasyl-Pfrundhaus ist der Aufwand der Leitungspersonen und der Projektgruppe im obigen Budget nicht enthalten.

Garten Pfrundhaus vor dem Umbau

Zeitplan

Für den Ablauf des Projekts ist folgender Zeitplan vorgesehen, der die drei Projektjahre in wichtige Etappen unterteilt:

März/April 2014	Eingabe des Konzepts an mögliche Geldgeber
Mai – Juli 2014	Verfeinerung des Konzepts; Abklärungen bezüglich Finanzierung; Besprechungen mit Leitung und Aktivierung
Aug. – Nov. 2014	Sicherstellung der Finanzierung; Planungsarbeiten
Dez. 14 – Feb. 15	Detailplanungen
März – Mai 2015	Ausführung des Heilkräuter- und Therapiegartens
Juni 2015	Einweihung des Heilkräuter- und Therapiegartens
Juli 2015 – Okt. 2016	Nutzung des Heilkräuter- und Therapiegartens
Frühling 2016	Abklärungen zur Weiterführung des Projekts ab 2017
Nov. – Dez. 2016	Erstellen des Schlussberichts

Aus Gründen, die weiter unten beschrieben werden, konnte der Zeitplan nicht vollständig eingehalten werden.

Empfehlungen

zur Konzeption und Planung

Eine sorgfältige Konzeption und Planung ist unabdingbar.

Dazu gehören sowohl Planungsarbeiten bezüglich der Gartenanlagen als auch der zukünftigen Nutzung durch die Bewohnerinnen und Bewohner.

Schon bei der Planung der Gartenanlagen sind für den künftigen Unterhalt die nötigen personellen Ressourcen einzuberechnen.

Ein Heilkräutergarten kann auch als Lernort für Kurse und andere Veranstaltungen benutzt werden.

Für das Personal ist der Garten eine wichtige Ressource zur Erholung und Entspannung.

Ein Zeitplan ist hilfreich, muss aber bei Bedarf den sich ändernden Bedingungen angepasst werden.

Der Einbezug von Freiwilligen lohnt sich auf alle Fälle; ihr Einsatz muss aber gut vorbereitet und begleitet werden.

Freiwillige und Mitarbeiter Hausdienst

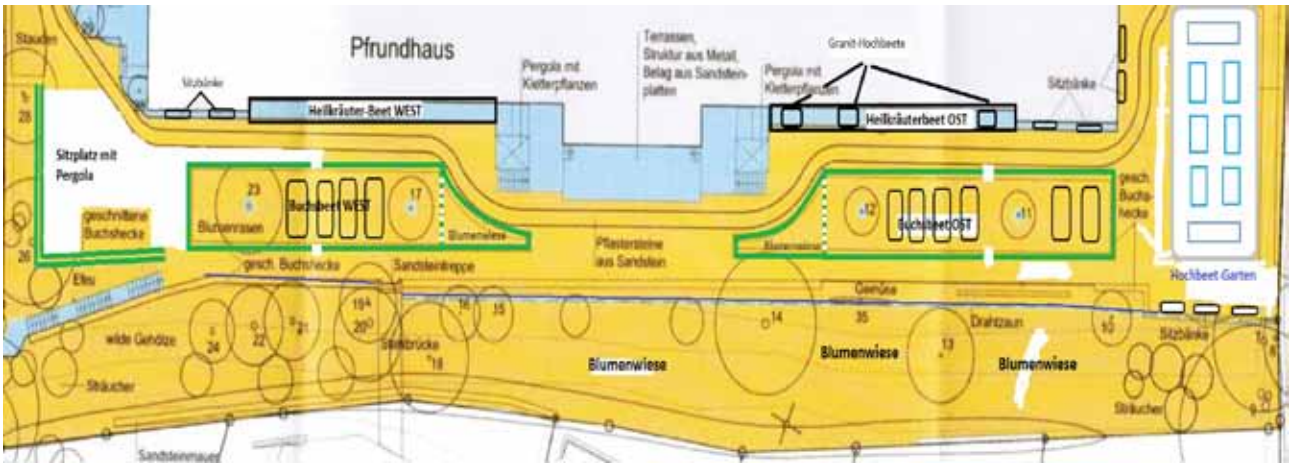
Gartengestaltung

Der Garten des Pfrundhauses wurde nicht völlig neu gestaltet, sondern in einigen Teilen saniert und erweitert. Dadurch bleibt der bestehende Charakter des Gartens, der Ruhe und Erholung garantiert, erhalten. Im Zentrum stehen die Benutzerinnen und Benutzer, die den Garten einfach nur geniessen oder unter Anleitung selber benutzen können. Alle Gestaltungselemente müssen auf die Bedürfnisse der im Durchschnitt 87-jährigen Bewohnerinnen und Bewohner angepasst sein.
Für die Umsetzung konnte die Firma Gartenbau Züger aus Uster verpflichtet werden, die in den letzten Jahren immer wieder Arbeiten im Garten des Alterszentrums erledigt hat.

Heilkräutergarten entlang der Fassade

Entlang der Südfassade bestand ein vor rund 20 Jahren angelegter Heilkräutergarten. Beim Spaziergang rund um das Haus können die Bewohnerinnen und Bewohner immer wieder stehen bleiben und die Kräuter betrachten. Es gibt auch genügend Sitzmöglichkeiten.
Im östlichen Teil wurden 2008 drei kleine Hochbeete aus Granitsteinen integriert. Die Bodenbeete waren zum Teil ‚verwildert' und sollten grundlegend saniert werden. Als erstes wurden die alten nicht mehr funktionsfähigen Bewässerungsschläuche im Boden entfernt. Sodann wurde rund um die bestehenden Pflanzen neue Gartenerde eingearbeitet. Dabei halfen die Teilnehmenden des Lehrgangs „Heilende Gärten" an einem heissen Juni-Nachmittag tatkräftig mit. Die bestehenden Heilkräuter ergänzte man mit neuen Pflanzen, zum Beispiel mit Salbei, Malve und Brennnessel. Bei beiden Wasseranschlüssen wurden mit Trittplatten der Zugang verbessert. Auf eine Abgrenzung der Beete zu den Wegen wurde aus Kostengründen verzichtet.

Eine Liste aller Heilkräuter findet sich im Anhang.



Geplante Elemente des Gartens beim Pfrundhaus

Literaturhinweis

Pfister, T.; Saller R.; Auf der Maur F. et al. (2014):
Heilkräuter im Garten – pflanzen, ernten, anwenden. Bern: Haupt Verlag

Das umfassende Buch beschreibt über 80 Heilpflanzen,die in jedem Garten angebaut werden können. Sowohl von der Botanik als auch vom Gärtnerischen her erhalten die Lesenden alle wichtigen Informationen. Die Angaben zur Anwendung der Heilkräuter in der Phytotherapie basieren auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die Kräuterporträts sind mit qualitativ hochstehenden Fotos illustriert.

Gartenbau

Firma Züger
Uster

Gartenbau

Teilnehmende
Lehrgang
Heilende Gärten

Beeren- und Blumengarten

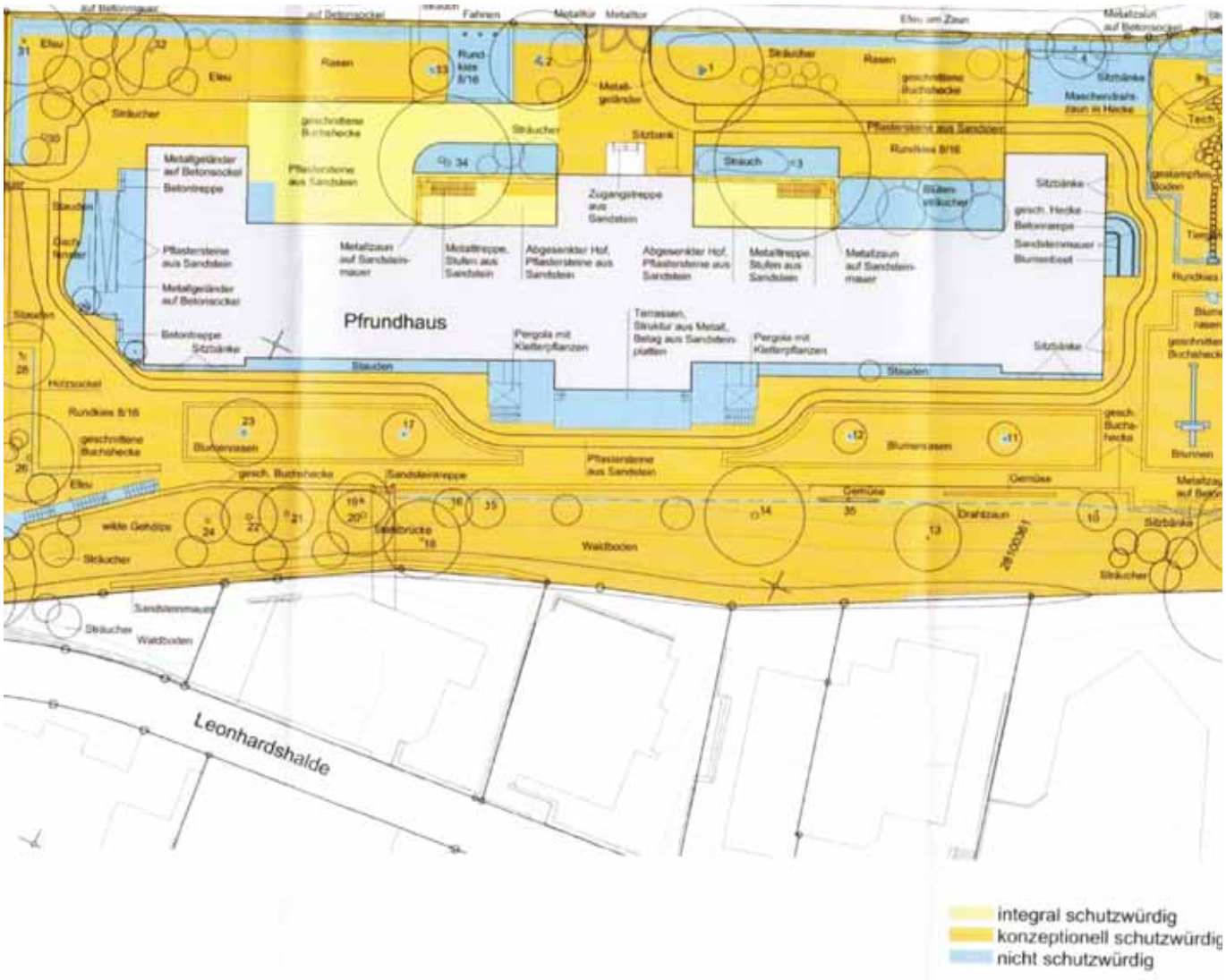
Im östlichen der zwei mit Buchshecke umgebenen Gartenareale wurde ein Beerengarten realisiert. Zuerst wurden zwei neue Eingänge ausgeschnitten und dann ein Plattenweg innerhalb der Hecke verlegt. Nun können die Bewohnerinnen und Bewohner auch den Weg in den Garten nehmen und vor Ort selber Beeren pflücken. Damit der Weg auch für Rollstühle befahrbar ist, wurde eine Breite von 100 cm gewählt. Als Beerensträucher wurden Himbeeren, stachellose Brombeeren, Johannisbeeren und Heidelbeeren gepflanzt. Erdbeeren waren zum Teil schon vorhanden. Der Quitten- und der Apfelbaum wurden belassen, da sie, wenn auch nicht jedes Jahr, einige Früchte liefern.
In einem Teil nebenan wurden verschiedene Stauden gepflanzt, die u.a. auch als Schnittblumen verwendet werden können:

Anemone hupehensis	Herbst-Anemone
Aquilegia vulgaris	Garten-Akelei
Aster x frikartii Frikarts	Aster
Aster novi-belgii	Glattblatt-Aster
Astrantia major	Grosse Sterndolde
Coreopsis lanceolata	Mädchenauge
Dianthus caryophyllum	Land-Nelke
Gypsophila paniculata	Schleierkraut

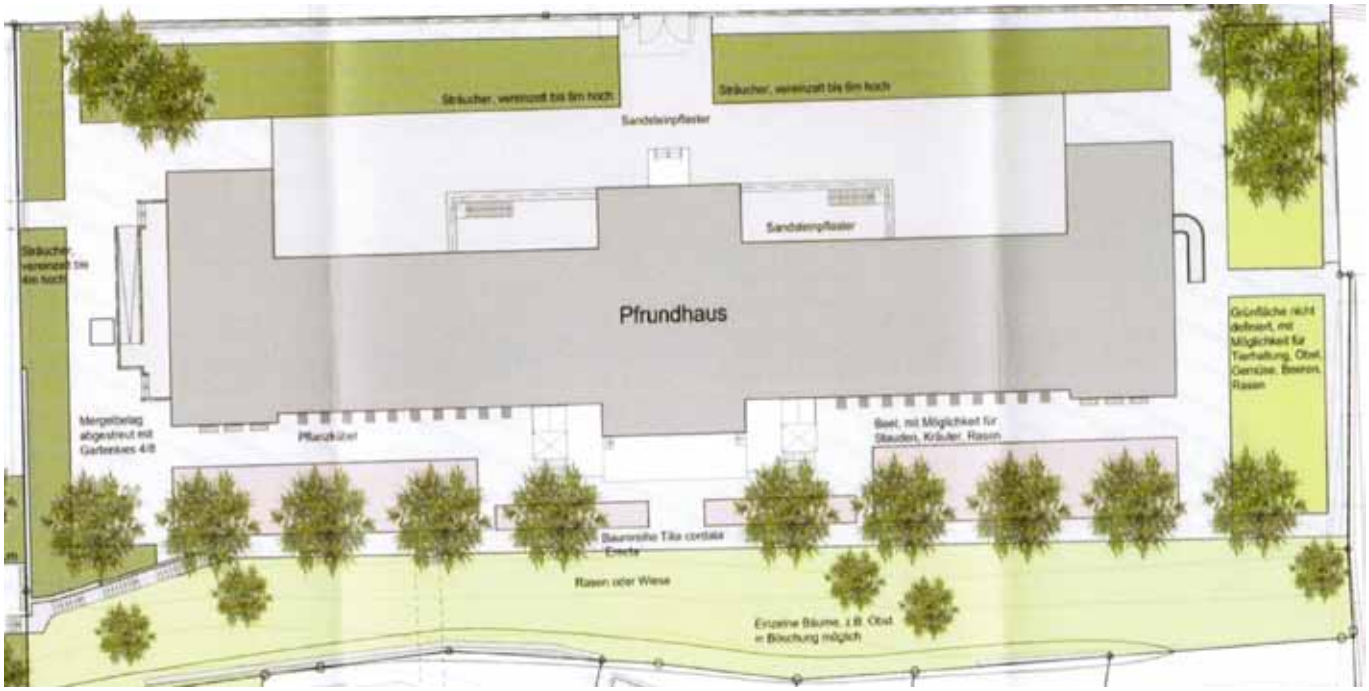
Exkurs: Gartendenkmalpflege

Die Stadt Zürich ist die einzige Stadt der Schweiz, die sich eine Fachstelle für Gartendenkmalpflege leistet. Im Inventar der schützenswerten Gärten und Anlagen sind rund 850 Objekte der Stadt erfasst – eines davon der Garten des Alterszentrums Bürgerasyl-Pfrundhaus. Somit ist bei Umgestaltungen der Einbezug dieser Fachstelle nötig. Diese liess von der Firma „umland“ 2014 ein Parkpflegewerk für die Gärten des Alterszentrums erstellen. Darin ist ersichtlich, dass ein grosser Teil des Gartens als ‚konzeptionell schützenswürdig‘ betrachtet wird. In diesen Arealen dürfen keine grossen Änderungen ohne Zustimmung der Gartendenkmalpflege erfolgen.

Als anzustrebender Zustand ist eine Rückführung der Gärten in den ursprünglichen Zustand aus dem Jahre 1842 anzustreben (vgl. Abbildung rechts). Dies ist aber nur im Rahmen einer Gesamtsanierung der Häuser und Gärten möglich. Somit wurde für das Projekt „Heilende Gärten“ die Erlaubnis erteilt, kleinere Flächen zu verändern, wenn diese Veränderungen später wieder rückgängig gemacht werden können.



Gärten des Pfrundhauses und des Bürgerasyls Zürich
Parkpflegewerk. Umland-Studie (2014, S. 41)

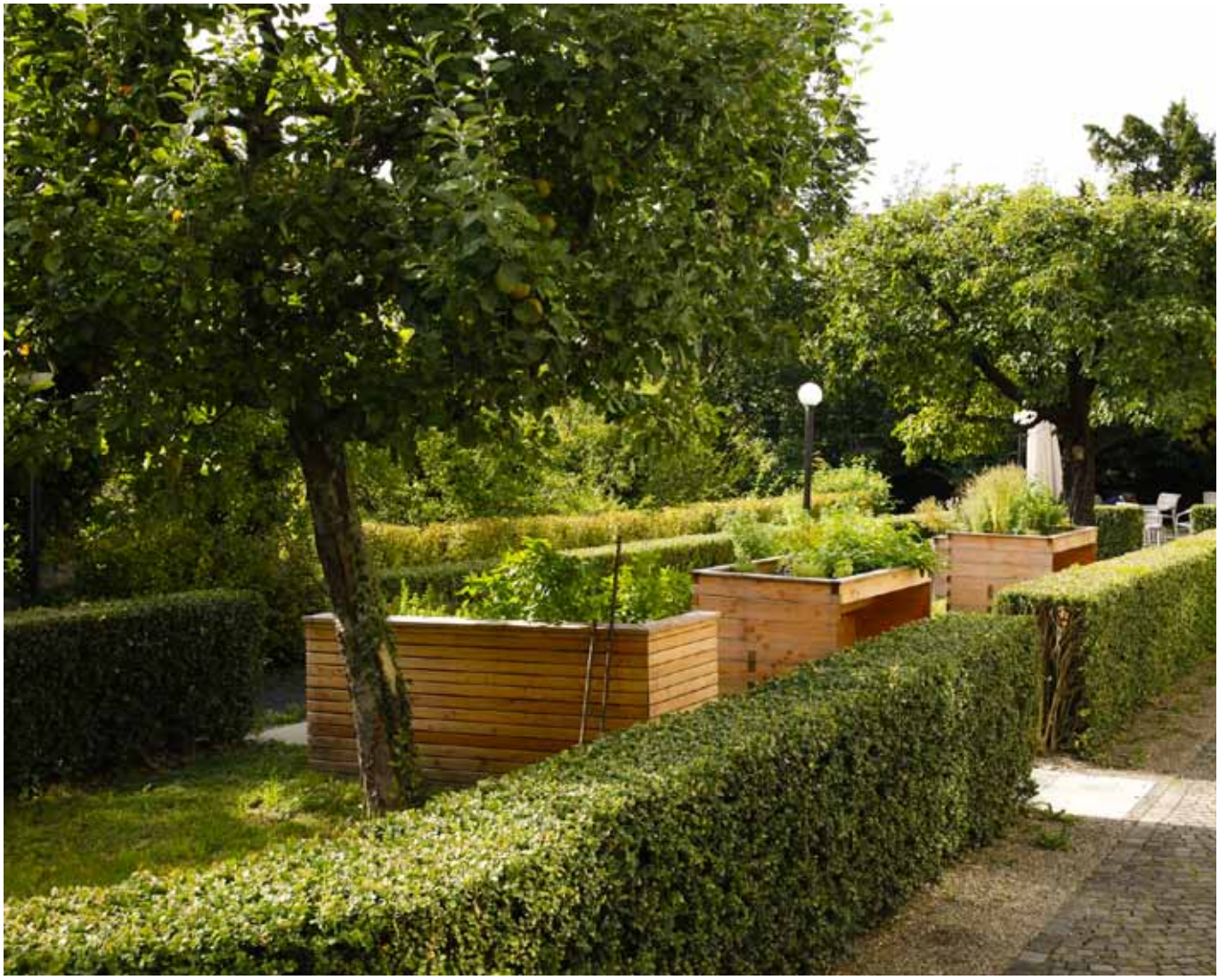


Anzustrebender Originalzustand (Umland-Studie S. 43)

Hochbeet-Garten

Die Bewohnerinnen und Bewohner des Alterszentrums sind im Durchschnitt 87 Jahre alt. Da fällt es den meisten schwer, sich bis auf den Boden zu bücken, um den Garten zu pflegen. Somit sind Hochbeete ein Muss bei jedem Projekt in einer Alterseinrichtung. Der Hochbeet-Garten mit 6-8 Hochbeeten wurde im Areal gegen die Polybahn geplant.
Dazu hätte der dort installierte Kunstbrunnen entfernt werden müssen. Dieses Anliegen wurde auch vor dem Projekt schon mehrfach thematisiert. Der Künstler wehrte sich dagegen und war nicht damit einverstanden, den Brunnen an einen anderen Ort zu verschieben (eine Interessentin aus dem Kanton Graubünden hat Interesse gezeigt).
Die dadurch entstandenen Abklärungen verzögerten den Bau des Hochbeet-Gartens. Dieser konnte erst im Frühling 2016 realisiert werden, und zwar im westlichen Buchsbeet-Areal.

Die sechs Kastenhochbeete weisen drei verschiedenen Bauarten auf:
Zwei Hochbeete sind einfache Kastenhochbeete. Vier Hochbeete weisen eine abgeschrägte Fläche auf, damit man mit Rollstühlen besser heranfahren kann.
Zudem wurden die ‚unterfahrbaren' Hochbeete in zwei Höhen bestellt:
65 cm für das Arbeit im Sitzen
78 cm für das Arbeiten im Stehen.
Wie bei Beerengarten (s. oben) wurde rund um den Hochbeetgarten innerhalb der Buchshecke ein 1m breiter Plattenweg erstellt.



Sitzplatz

Ein Sitzplatz unter den Eiben im südöstlichen Teil des Pfrundhaus-Gartens wurde zusammen mit dem Hochbeet-Garten geplant. Da die Hochbeete nicht wie geplant auf dem Areal des Brunnens installiert werden konnten, wurde nur der Belag erneuert. Im südwestlichen Teil des Gartens ist ein grosser Sitzplatz mit Pergola geplant.

Zusammenfassende Empfehlungen

Gartengestaltung

Für eine grössere Umgestaltung eines Gartens braucht es neben den nötigen Geldmitteln eine fundierte Planung.

Alle wichtigen Personen und Abteilungen einer Institution sollen einbezogen werden.

Eine Projektleitung und eine Projektteam sind zu bestimmen.

Fachpersonen aus der Gartentherapie oder Gartenagogik und der Gartenplanung sollen beigezogen werden.

Die Rahmenbedingungen, z.B. denkmalschützerische Aspekte, müssen berücksichtigt werden.

Die Umgestaltung soll auf die Bedürfnisse der Benutzerinnen und Benutzer abgestimmt sein.

Im Altersbereich muss dem hindernisfreien Zugang zu den einzelnen Teilen des Gartens grosse Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Die Umgestaltung soll in Etappen erfolgen, die klar definiert sind.

Während des Baus sind die Immissionen (Lärm, Dreck, gesperrte Areale usw.) auf ein Minimum zu beschränken.

Die Fertigstellung einer Etappe und des gesamten Umbaus können mit einem Fest gefeiert werden, zu dem auch Medien eingeladen sind.

Erste Erfahrungen im Garten

Freiwilliges Engagement

Mittels eines Inserats in der Lokalzeitung Altstadt-Kurier konnten Anfang 2015 sechs Freiwillige gewonnen werden (fünf Frauen und ein Mann). Eine Freiwillige zog sich nach kurzer Zeit wieder zurück. Die fünf Verbleibenden wurden von Thomas Pfister an vier Nachmittagen in ihre Aufgaben eingeführt. Dabei ging es neben einigen Hinweisen zu Pflanzen und Gärtnern v.a. darum, die Freiwilligen auf die Betreuung der Bewohnerinnen und Bewohner vorzubereiten.
Einer der Freiwilligen war ein besonderer Glücksfall, handelte es sich doch um den ehemaligen Heimleiter, der direkt neben dem Alterszentrum wohnhaft ist (vgl. Interview weiter unten).
In Zusammenarbeit mit der Aktivierung wurden 12 Bewohnerinnen und drei Bewohner ausgesucht, um im Projekt mitzumachen. Zum Teil handelte es sich um Personen, die schon im Gartenclub dabei waren. Jeder resp. jedem Freiwilligen wurden drei Bewohnerinnen resp. Bewohner zugeteilt. Im Gegensatz zum Gartenclub sollte jede Bewohnerin resp. der Bewohner einzeln betreut werden. Somit konnten auch Personen integriert werden, die ohne ohne zusätzliche Unterstützung nicht in einer Gartengruppe mitmachen können.
Als Termin wurde der Donnerstagnachmittag ausgesucht. Zur Vorbereitung ihres Einsatzes am Donnerstagnachmittag trafen sich die Freiwilligen unter der Leitung von Thomas Pfister um 13 Uhr jeweils zu einer Vorbesprechung.
Im Folgenden werden die wichtigsten Erfahrungen der Nachmittage von Ende April bis Anfang Oktober 2015 zusammengefasst.

Nachmittage im Garten

Um die Bewohnerinnen und Bewohner zu einem Spaziergang in den Garten zu bewegen, brauchte es von den Freiwilligen oft etwas Überzeugungsarbeit. Einige Male im Sommer war es schlicht weg zu heiss, um am Nachmittag nach draussen zu gehen. So setzte man sich halt in die Cafeteria, trank einen Kräutertee und plauderte über dies und jenes.
Bei den Spaziergängen im Garten beobachtete man zusammen das Wachstum der Pflanzen, roch am einen oder anderen Kräutlein oder diskutierte gemütlich auf einer Bank sitzend über das Unkraut oder das Wetter.
Für leichtere Gartenarbeiten konnte die eine oder andere Bewohnerin motiviert werden. So füllte man neue Erde in die Hochbeete, gab den Kräutern mit der Giesskanne das willkommene Nass oder jätete ein paar Unkräuter. Bei heissem Wetter war es aber oft nicht möglich, länger im Garten zu verweilen. Der Sitzplatz unter den schattigen Eiben war dann ein beliebter Treffpunkt.
Für den Zvieri bereitete ein Zweierteam jeweils einen Kräutertee zu. Zuerst suchte man geeignete Teekräuter wie zum Beispiel Zitronenmelisse, Thymian oder Minzen. Sodann ging es ins Atelier, wo der Tee gekocht wurde. Im Sommer besonders beliebt war selber hergestellter Eistee, mit Zitrone ergänzt ein willkommener Durstlöscher. Gerne setzten sich auch weitere Bewohnerinnen und Bewohner dazu, sodass man fast von einem Kräutertreffen sprechen konnte.
Die Spaziergänge und Arbeiten im Garten dauerten manchmal nur eine halbe Stunde, weil dann die Bewohnerin müde war und wieder ins Haus zurückgeführt wurde. Die Freiwilligen versuchten dann noch eine zweite Person in den Garten zu locken. Einige Bewohnerinnen oder Bewohner blieben auch fast den ganzen Nachmittag im Garten. Konnte die/der Freiwillige keine ihrer Bewohnerinnen in den Garten motivieren, gab es selber immer etwas zu arbeiten. Bei guter Witterung spazierten dann auch andere Bewohnerinnen oder Bewohner vorbei und liessen sich auf das eine oder andere Gespräch ein.
Mit der Zeit entstanden zwischen den Freiwilligen und den Bewohnerinnen und Bewohnern gute Kontakte. Alle freuten sich auf den nächsten Termin und hofften, das Wetter spiele mit. Ab und zu gab es bei schlechtem Wetter einen Besuch auf dem Zimmer, zum Beispiel verbunden mit dem Betrachten eines Pflanzenbuches.
Im Juni wurde aus Freude am schönen Garten und am tollen Wetter eine Kräuterbowle angesetzt. Dazu gab es selber hergestellte Guacamole (Avocadomus mit Tomaten) und Crackers.
Ein Freiwilliger übernahm bei heissem und trockenem Wetter das morgendliche Wässern der Beete. Zum Glück wohnte er direkt neben dem Alterszentrum. Im folgenden Interview lernen Sie ihn kennen.

mit Max Hallauer-Mager
Freiwilliger

Welches ist deine Lieblingspflanze?
Malven in jeder Art.

Seit wann und wie bist du mit dem Alterszentrum Bürgerasyl-Pfrundhaus verbunden?
Seit 1981: bis 2000 als Heimleiter

Welches war deine Motivation, beim Projekt „Heilende Gärten“ mitzumachen?
Die nachbarschaftliche Beziehung zu Frau Meier und zum Alterszentrum ; die Zusammenarbeit mit den Bewohnerinnen und Bewohnern; der schöne Garten. Ich liebe die Gartenarbeit.

Welches waren deine Aufgaben und Tätigkeiten im Projekt?
Meine Aufgabe war – zusammen mit Thomas Pfister– Mitwirkung im Freiwilligen-Team. Gartenarbeit. Jäten. Begleitung von Bewohnerinnen.

Wie viele Stunden hast du in den zwei Jahren ca. in das Projekt investiert?
+/- 200 Stunden

Was würdest du als Highlight des Projekts bezeichnen?
Im ersten Jahr die Erfahrungen mit den Bewohnerinnen. Gespräche!
Im zweiten Jahr die intensive Gartenarbeit, die Gartengestaltung.
Verarbeiten von Ernteprodukten.

Was sind deine Wünsche für die Heilenden Gärten der Zukunft?
Gestaltung und Bepflanzung der Hochbeete mit den und durch die Bewohnerinnen und Bewohner. Der enorme Einsatz der fünf Freiwilligen kann nicht genug gelobt werden. Sie leisteten hunderte von Stunden unbezahlter Arbeit und hielten damit den Heilkräutergarten in Schwung. Ihre Begeisterung für die Kräuter übertrugen sie auf die Bewohnerinnen und Bewohner, die bei gutem Wetter zahlreich im Garten unterwegs waren und nach ihren Möglichkeiten auch bei den Gartenarbeiten mithalfen.

Ist das Gartentherapie?

Soll und kann man das Projekt „Heilende Gärten“ unter dem Label ‚Gartentherapie‘ laufen lassen? Dafür bräuchte es Patientinnen und Patienten, die aufgrund einer Diagnose mit der Methode der Gartentherapie behandelt werden. Zwar hat es in jedem Alterszentrum (chronisch) kranke Menschen und es werden auch Therapien angeboten. Im Projekt „Heilende Gärten“ gab es aber keinen therapeutischen Auftrag. Im Zentrum standen vielmehr die Umgestaltung des Gartens und Aktivitäten mit Bewohnerinnen und Bewohnern, um deren Gesundheit zu erhalten und ihr Wohlbefinden zu fördern. Neuerdings spricht man in diesem Kontext von der „Gartenagogik“. Mit Agogik wird eine Fachrichtung bezeichnet, bei der Menschen begleitet und angeleitet werden. Der agogische Ansatz passt sehr gut zur Aktivierung, die im Alterszentrum Bürgerasyl-Pfrundhaus von Beginn weg sehr aktiv am Projekt beteiligt ist.

Mehr Garten- als Betreuungsarbeit gewünscht

Da das Wetter oft nicht ideal war – zu heiss, zu kalt oder regnerisch – konnte der Garten nicht jeden Donnerstagnachmittag genutzt werden. Da sowohl das Atelier als auch die Cafeteria besetzt waren, fehlte ein Raum, um bei schlechtem Wetter drinnen zu arbeiten.

Es war für die Freiwilligen recht aufwändig, jeweils ein bis zwei Bewohnerinnen und Bewohner für den Garten zu aktivieren. Man merkte auch, dass die Freiwilligen mit Ausnahme des ehemaligen Heimleiters nicht so recht wussten, wie mit den doch ziemlich stark eingeschränkten Menschen im Garten etwas zu unternehmen. Die doch recht kurze Einführung durch den Gartentherapeuten und die Betreuung an den Nachmittagen konnte das nicht ausgleichen.

Es kann infolge der grossen Belastung der Pflegenden von diesen nicht erwartet werden, dass die Bewohnerinnen und Bewohner regelmässig in den Garten begleiten und sie betreuen. Ein Spaziergang in den Garten kann aber auch ihnen eine willkommene Abwechslung zum Pflegealltag im Haus bieten.

Die Auswertung mit den Freiwilligen zeigte, dass sie sich für das zweite Jahr mehr Tätigkeiten alleine im Garten wünschten. Die Aktivierung sollte dann für den Kontakt zu den Bewohnerinnen und Bewohnern zuständig sein und diese in den Garten bringen.

Zusammenfassende Empfehlungen

Erfahrungen aus der ersten Gartensaison

Für die Planung einer Gartenumgestaltung braucht es viel Zeit.

Die Rahmenbedingungen – zum Beispiel denkmalschützerische Aspekte – müssen sorgfältig abgeklärt werden.

Für die Ausführung der Gartenumgestaltung müssen Profis verpflichtet werden.

Alle wichtigen Personen und Abteilungen einer Institution müssen schon bei der Planung einbezogen werden.

Der Auswahl und Einführung von Freiwilligen muss grosse Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Die Betreuung von Bewohnerinnen und Bewohnern im Garten ist anspruchsvoll.

Die Pflegenden können nur sehr eingeschränkt für die Begleitung der Bewohnerinnen und Bewohner im Garten eingesetzt werden.

Die Aktivitäten im Garten müssen von einer Fachperson – zum Beispiel einer Aktivierungsfachfrau entwickelt und begleitet werden

Für Nachmittage mit schlechtem Wetter muss ein Raum zur Verfügung stehen.

Im Sommer ist ein Platz im Garten mit natürlicher Beschattung ganz wichtig.

Selber hergestellte Kräutergetränke und Snacks sind sehr willkommen.

Das zweite Gartenjahr

Endlich kommen die Hochbeete

Dank dem unermüdlichen Einsatz der Freiwilligen und der Aktivierung wurde der Heilkräutergarten im Frühling 2016 sauber gejätet. Alle Kräuter entlang des Pfrundhauses und in den Buchsbeeten gediehen prächtig.
Im westlichen Buchsbaumareal wurden ähnlich wie im östlichen Beerengarten rund herum Plattenwege von einem Meter Breite gebaut. Erst Anfang Mai wurden die sechs schon lange vorher bestellten Hochbeete geliefert. Mit einem unvergleichlichen Einsatz von Angestellten des Hausdienstes, der Hotellerie und der Aktivierung wurden sie zusammengebaut, mit Erde gefüllt und mit Kräutern bepflanzt.

Einweihungsfest bei strömendem Regen

Am 13. Mai 2016 fand die Eröffnung des Heilkräutergartens statt. Der Wettergott war nicht gnädig – es regnete in Strömen. So wurde der Apéro in die Cafeteria verlegt, die infolge des grossen Besucherandrangs aus allen Nähten platzte. Stefan Scherrer, Leiter Betreuung und Pflege fasste die Geschichte des Projekts „Heilende Gärten“ zusammen. Der Gartentherapeut Thomas Pfister berichtete von den Erfahrungen der ersten beiden Projektjahre. Die mit viel Liebe hergestellten Kräuterhäppchen und der Kräutertee fanden beim Publikum reissenden Absatz. Ein Wettbewerb mit sieben Fragen zu sieben Stationen lockte fast alle in den Garten, ausgerüstet mit Pelerinen und Regenschirm. Als Preis durften die Teilnehmenden dann eine selber hergestellte Konfitüre oder einen Sirup mit nach Hause nehmen.

Sabine Owusu,
Leitung Hotelerie

Projektleitung:
Rosmarie A. Meier, Stefan Scherrer,
Thomas Pfister

Interview

mit Regula Kwasniok
Aktivierung

Welches ist deine Lieblingspflanze?
Tulpe

Seit wann und wie bist du mit dem Alterszentrum Bürgerasyl-Pfrundhaus verbunden?
Seit 2009 in der Aktivierung und als Allrounderin

Welches war deine Motivation, beim Projekt „Heilende Gärten“ mitzumachen?
Mein Interesse an der Natur und den Heilkräutern

Welches waren deine Aufgaben und Tätigkeiten im Projekt?
Gespräche mit Bewohnerinnen und Bewohner führen, um sie zu motivieren, am Projekt mitzumachen; Gartenpflege

Wie viele Stunden hast du in den zwei Jahren ca. in das Projekt investiert?
120 Stunden

Was würdest du als Highlight des Projekts bezeichnen?
Die Zusammenarbeit mit den Freiwilligen

Was sind deine Wünsche für die Heilenden Gärten der Zukunft?
Dass sie weiterhin bestehen bleiben

Herstellen von Produkten

Wie schon im Gartenclub wurden aus den im Garten geernteten Kräutern diverse Produkte hergestellt. Teemischungen für den täglichen Gebrauch sind sehr beliebt. Im Sommer ist der selber hergestellt Eistee besonders begehrt. Aus in Olivenöl ausgezogenen Ringelblumenstrahlen entstand unter Beimischung von Bienenwachs eine pflegende Hautcreme. Verschiedene Küchenkräuter wurden zu einem aromatischen Kräutersalz verarbeitet und in entsprechende Dosen abgefüllt. Aus Johanniskraut und Minzen wurden unter Beigabe von Alkohol Tinkturen hergestellt. Die Produkte wurden an Bewohnerinnen und Bewohner sowie anlässlich von Anlässen im Haus an Freunde, Bekannte und andere Besucherinnen und Besucher verkauft.

Projektteam mit Leitung

In den ersten beiden Projektjahren (2014/15) wurden Planung und Begleitung des Projekts durch das Tandem Rosmarie A. Meier (Leitung Alterszentrum) und Thomas Pfister (Gartentherapeut) erledigt. Im dritten Projektjahr wurde dazu eine Projektgruppe eingesetzt, bestehend aus:

Rosmarie A. Meier (Leitung Alterszentrum)

Thomas Pfister (2014/15); Stefan Scherrer (2016) (Projektleitung)

Stefan Scherrer (Leitung Betreuung und Pflege)

Jacqueline de Ridder und Regula Kwasniok (Aktivierung)

Dominik Wachter (Hausdienst)

Max Hallauer-Mager (Freiwillige)

Das Projektteam traf sich alle zwei bis drei Monate zu einer Sitzung.
Hier wurden Erfahrungen ausgetauscht, Probleme erörtert und Lösungen gesucht.

Urlaub über Mittag

Von der Leitung wurde der Wunsch geäussert, die Mitarbeitenden von Pflege und Hotellerie in das Projekt einzubeziehen. Die Idee eines gemeinsamen Jätens in der Mittagspause wurde mangels ‚Begeisterung' wieder fallengelassen. Zusammen mit der im Haus regelmässig tätigen Physiotherapeutin wurde die Idee eines „Kurzurlaubs über Mittag" entwickelt. Der Gartentherapeut Thomas Pfister führte dabei die Teilnehmenden in den Garten und zeigte ihnen interessante Pflanzen, insbesondere natürlich von den im Garten angepflanzten Heilkräutern. Informationen zu deren Namen und Verwendung standen im Zentrum. Aufgelockert wurden diese Inputs von Bewegungsübungen unter Leitung einer Physiotherapeutin. Die Zentrumsleiterin trug mit einem Gartengedicht das ihre zur guten Stimmung im Urlaub über Mittag bei.

Zusammenfassende Empfehlungen

Erfahrungen aus der zweiten Gartensaison

Für den Gartenunterhalt muss eine Fachperson aus der Institution mit den nötigen Ressourcen ausgestattet sein.

Für die Betreuung der Freiwilligen ist eine Fachperson mit gartentherapeutischer oder – agogischer Weiterbildung zuständig.

Für die Herstellung von Produkten aus dem Garten ist eine dazu befähigte Fachkraft verantwortlich.

Für den Verkauf von Produkten aus dem Garten wie z.B. Teemischungen, Salben, Tinkturen usw. muss die Zustimmung der Leitung vorliegen

Es dürfen keine Medizinalprodukte verkauft werden wie z.B. ein Hustentee oder eine desinfizierende Salbe.

Die Bewohnerinnen und Bewohner werden von den hausinternen Fachkräften (Betreuung und Pflege) in den Garten begleitet.

Geübte Freiwillige können mit der Zeit selbständig die Betreuung einzelner Gartenareale übernehmen.

Für die Geräte und Werkzeuge steht ein Raum oder ein Geräteschuppen zur Verfügung.

Bei schlechtem Wetter muss ein Raum zur Verfügung stehen, idealerweise ein Gewächshaus oder ein Wintergarten.

Die Installation eines Projektteams unter interner Leitung hat sich bewährt.

Der Garten soll auch für die Gesundheitsförderung des Personals eingesetzt werden; bewährt haben sich gezielte Aktivitäten, zum Beispiel in der Mittagspause.

Phytotherapie in der Pflege

Heilpflanzen in der Pflege

Der Einsatz von Heilpflanzen ist der Pflege zwar bekannt, aber noch wenig verbreitet. Allerdings gibt es in einigen Institutionen Pflegefachkräfte, die in Phytotherapie ausgebildet sind und diese Kenntnisse in ihrem Berufsalltag anwenden.
Am häufigsten ist die Anwendung von Wickeln und Auflagen zu beobachten. Auch das Verabreichen von Teemischungen bei allerlei Beschwerden ist nicht selten, wenn dies oft auch nur sporadisch und wenig systematisch erfolgt.

Einen professionellen Weg geht das Alterszentrum Gibeleich in Opfikon mit der Komplementären Behandlungspflege. Dazu ist eigens eine Naturheilpraktikerin angestellt. Sie ist zuständig für die Teestation, wo 15 Teemischungen für die Behandlung der häufigsten Beschwerden von Bewohnerinnen und Bewohnern zur Verfügung stehen. In die Pflege ist die Anwendung von Wickeln und Auflagen professionell integriert.

DVD Heilende Gärten

Der 22-minütige Film, produziert von unico Film und Gartentherapie Pfister, zeigt die Gartentherapie in drei Alterseinrichtungen: Alterszentrum Herzogenmühle (Zürich), Alterszentrum Gibeleich (Opfikon), Regionales Wohn- und Pflegeheim St. Niklaus (Koppigen BE).

Literaturtipp

Bühring, U. & Sonn, A. (2013): Heilpflanzen in der Pflege. Bern: Huber Verlag (zweite Auflage).
Das Buch umfasst einleitende Kapitel zu Phytotherapie und Wirkstoffen der Heilpflanzen. Nach rechtlichen Hinweisen gibt es Tipps und Handlungsanleitungen für konkrete Pflegeindikationen und Beschwerden. Es folgen 36 Pflanzenmonografien und ein Kapitel über die pflanzengestützte Gesundheits- und Krankenpflege.

Phytotherapie im Alterszentrum

Im Alterszentrum ist die Integration der Phytotherapie in die Pflege geplant. Der Leiter Betreuung und Pflege hat dazu eine Weiterbildung von Gartentherapie Pfister mit Prof. Reinhard Saller besucht. Als erstes soll wie im oben erwähnten Alterszentrum Gibeleich eine Teestation eingerichtet werden. Dazu wird im Salon der Pflegeabteilung eine Teestube eingerichtet.
Aus hygienischen und arzneirechtlichen Gründen dürfen für die Heiltees leider keine Kräuter aus dem eigenen Garten verwendet werden. Die Zutaten müssen in Apothekerqualität aus dem Handel bezogen werden. Unter der Bezeichnung „Genusstee“ dürfen Kräuter für Teezubereitungen an Bewohnerinnen und Bewohner abgegeben werden. Diese werden nicht für die Behandlung von Beschwerden und Krankheiten, sondern zur Förderung der Gesundheit allgemein eingesetzt.
Die Integration von Wickeln und Auflagen in die Pflege ist ebenfalls vorgesehen.

Im Atelier des Alterszentrums Bürgerasyl-Pfrundhaus werden die verschiedensten Produkte mit den Kräutern und Pflanzen aus dem Garten hergestellt:

Teemischungen

Tinkturen (Johanniskraut, Pfefferminze, Lavendel)

Kräutersalz

Duftkissen

Schnapps (aus Quitten)

Suppengemüse (getrocknet)

Interview mit Stefan Scherrer

Leitung Betreuung und Pflege

Welches ist deine Lieblingspflanze?
Das kann ich nicht definitiv beantworten, das wechselt oft. Dieses Jahr sind es die Artischocke und das Johanniskraut.

Seit wann und wie bist du mit dem Alterszentrum Bürgerasyl-Pfrundhaus verbunden?
Ich arbeite seit Mitte 2009 als Leiter Betreuung und Pflege im AZ Bürgerasyl-Pfrundhaus

Welches war deine Motivation, beim Projekt „Heilende Gärten“ mitzumachen?
Mich fasziniert die „Medizin“, welche in unsern Gärten wächst. Kräutergärten finde ich immer spannend und wohltuend zu besuchen, sie inspirieren auch. Die Erkenntnisse aus unserm Projekt nach und nach in unsern Pflegealltag mit einfliessen zu lassen, hat mich dann am meisten dazu bewogen.

Welches waren deine Aufgaben und Tätigkeiten im Projekt?
Ich verstehe mich auch über das Projekt hinaus als Bindeglied zwischen Garten/Aktivierung und Pflege- bzw. Betreuungsalltag. Nach dem Kurs Phytotherapie bei Prof. Saller bin ich dran, einzelne Anwendungen wie z.B. Wickel und Tees in die Pflege zu integrieren. Im zweiten Projektjahr übernahm ich zudem die Leitung des Projekts „Heilende Gärten“.

Wie viele Stunden hast du in den zwei Jahren ca. in das Projekt investiert?
Ca. 40 Stunden, ohne die Weiterbildung bei Gartentherapie Pfister und Reinhard Saller.

Was würdest du als Highlight des Projekts bezeichnen?
Die Zusammenarbeit zwischen den Bereichen, das grosse Engagement der Freiwilligen und das schöne Einweihungsfest bei strömendem Regen…

Was sind deine Wünsche für die Heilenden Gärten der Zukunft?
Dass sie sich noch mehr in unserm Alltag und in unsern Köpfen manifestieren.

Empfehlungen

für die Phytotherapie

Für die Integration der Phytotherapie in die Pflege braucht es ausgebildete Fachpersonen.

Das Vorgehen muss von der Leitung einer Institution vorbehaltlos unterstützt werden.

Für die Konzeption und Planung der Anwendungen sollte mit Unterstützung einer Expertin oder eines Eperten ein hauseigenes Konzept erstellt werden.

Die Anstellung einer Naturheilpraktikerin oder eines Naturheilpraktikers ist ideal, weil so die Nachhaltigkeit der Phytotherapie in der Pflege gewährleistet ist.

Die Pflegenden sollten mit dem Ansatz und den Praktiken der phytotherapeutischen Anwendungen bekannt sein, damit sie in den Pflegealltag integriert werden können.

Phytotherapeutische Anwendungen bieten sich für ganz unterschiedliche (Pflege-) Diagnosen an und sollten ergänzend zu den (schul-)medizinischen Massnahmen durchgeführt werden.

Die Finanzierung ist über das normale Pflegebudget einer Institution möglich.

Produkte aus dem eigenen Garten dürfen aus hygienischen und rechtlichen Gründen (leider) nicht verwendet werden.

Die Heilkräuter im Garten sind als „Anschauungsobjekte“ und zur Anregung aller Sinne aber sehr nützlich und dürfen für Genussprodukte verwendet werden.

Ressourcen

Finanzielle Ressourcen

Das im Konzept entwickelte Gesamtbudget konnte eingehalten werden. Ein Teil der Kosten für gartenbaulichen Massnahmen wurde über das normale Budget des Alterszentrums beglichen. Dabei handelte es sich um die Instandstellung von Wegen und Plätzen.
Die Kosten für die Hochbeete konnten mit Modellen aus Deutschland gesenkt werden. Allerdings klappte es mit dem Liefertermin nicht.

Für die Folgejahre ist mit jährlich wiederkehrenden Kosten von ungefähr CHF 15‘000 zu rechnen:

Pflanzen und Substrate	CHF	1‘000
Gartenunterhalt	CHF	4‘000
Aktivierung	CHF	4‘000
Leitungsaufgaben	CHF	5‘000
Spesen Freiwillige	CHF	1‘000

Personelle Ressourcen

Für den Unterhalt des Heilkräutergartens leisten die Freiwilligen einen grossen Beitrag. Ihnen darf aber nicht die ganze Verantwortung für den Garten aufgebürdet werden. Dafür muss ein/e Angestellte/r zuständig sein. Im Projekt „Heilende Gärten“ war dies im ersten Gartenjahr der Projektleiter (Thomas Pfister). Im zweiten Jahr und auch in Zukunft konnte eine Lösung mit der Aktivierung gefunden werden, wo die Gärtnerin Regula Kwasniok pro Woche vier Stunden für die Gartenpflege arbeitet. Sie unterstützt dabei auch die Freiwilligen.

Dasselbe wie beim Gartenunterhalt gilt auch für die Betreuung von Bewohnerinnen und Bewohnern: Eine Fachperson ist dafür zuständig. Im ersten Jahr übernahm das der Gartentherapeut Thomas Pfister. Im zweiten Jahr und auch in Zukunft ist dafür ebenfalls die Aktivierung zuständig. Sie kennt die Bewohnerinnen und Bewohner gut und kann sie am besten für einen Gartenspaziergang motivieren. Wenn die zeitlichen Ressourcen es erlauben, sind auch immer wieder Pflegende mit einer Bewohnerin oder einem Bewohner im Garten zu sehen.
Die Freiwilligen arbeiten im Garten, sind aber immer auch für einen Schwatz mit einer Bewohnerin oder einem Bewohner bereit. Die eigentlichen gartentherapeutischen oder gartenagogischen Aktivitäten finden im Rahmen des Gartenclubs statt, der von derselben Aktivierungsfrau geleitet wird. Eine 1:1 Betreuung einer Bewohnerin oder eines Bewohners durch eine/n Freiwilligen ist nur von dazu ausgebildeten Personen sinnvoll.

Die Entwicklung und Leitung des Projekts übernahm der Gartentherapeut Thomas Pfister. Zwar nicht im Alterszentrum angestellt, kannte er dieses doch sehr gut aus den vergangenen Jahren.
Wenn das Projekt erfolgreich ist – wie im vorliegenden Falle – muss schon während der Projektphase überlegt werden, wie es in ein ‚normales' Angebot überführt werden kann. Da die Projektgelder am Projektende meistens aufgebraucht sind, muss der Aufwand für das Angebot (siehe vorhergehende Seite) frühzeitig in das Budget der Institution eingebracht werden.

Fazit und Zusammenfassung

Das Projekt „Heilende Gärten Bürgerasyl-Pfrundhaus“ darf als Erfolg betrachtet werden. Es ist zu hoffen, dass die positiven Erfahrungen und die vorliegende Projektdokumentation andere Institutionen anregen, ähnliche Angebote zu entwickeln und umzusetzen.

Im Folgenden werden als Zusammenfassung die wichtigsten Erkenntnisse und Erfahrungen nochmals aufgelistet:

Die Grundidee des Projekts besteht darin, mit einer Umgestaltung des Gartens eine bessere Nutzung durch die Bewohnerinnen und Bewohner zu ermöglichen.

Bei der Umgestaltung der Gartenanlagen ist es sehr wichtig, die externen Rahmenbedingungen wie z.B. Anforderungen der Denkmalpflege genau zu studieren.

Eine Projektgruppe mit Vertretungen aus allen wesentlichen Abteilungen der Institution sollte wenn möglich schon in der Planungsphase eingesetzt werden.

Der Einbezug von Freiwilligen beim Gartenunterhalt hat sich bewährt, benötigt aber eine professionelle Betreuung durch eine interne Fachkraft.

Die Betreuung von Bewohnerinnen und Bewohner im Garten muss durch interne Fachkräfte (Pflege, Aktivierung) erfolgen. Freiwillige dürfen damit nicht überfordert werden.

Der Garten kann mit gezielten Aktivitäten auch für die Gesundheitsförderung des Personals verwendet werden. Nur schon der Aufenthalt in einem schön gestalteten Garten kann zum Ausgleich von Stress im Berufsalltag beitragen.

Die Integration von Heilkräuteranwendungen in die Pflege muss sorgfältig geplant werden. Die Anstellung einer Naturheilpraktikerin oder eines Naturheilpraktikers ist längerfristig sehr zu empfehlen.

Da die Witterung es oft verunmöglicht, dass Bewohnerinnen und Bewohner in den Garten gehen können, ist ein Raum für Indoor-Aktivitäten nötig; idealerweise ist das ein (heizbares) Gewächshaus oder ein Wintergarten.

Die Überführung des (erfolgreichen) Projekts in ein ständiges Angebot braucht eine gute Planung und setzt eine frühzeitige Budgetierung der entsprechenden Kosten voraus.

Ausblick

Das Projekt „Heilende Gärten“ ist ein wichtiger Bestandteil eines langjährigen Prozesses, der damit aber nicht abgeschlossen ist. Folgende Ideen sind erst teilweise oder noch gar nicht umgesetzt und sollen in den nächsten Jahren realisiert werden:

Ein neuer Sitzplatz mit einer Pergola dient im Sommer als angenehm schattiger Aufenthaltsort im Garten.

Der Garten soll mit Führungen und Anlässen noch stärker für interessierte Quartierbewohnerinnen und –bewohner geöffnet werden.

Der Heilkräutergarten soll vermehrt als Lernort für das Personal aus Pflege und Aktivierung genutzt werden. Neben dem eigenen Personal könnten auch Fachleute aus anderen Alterszentren eingeladen werden.

Die gesundheitsförderlichen Möglichkeiten der schönen Gartenanlagen müssen dem Personal noch stärker vermittelt werden.

Kurse für Quartierbewohnerinnen und –bewohner zu verschiedenen Gartenthemen ermöglichen einen regen Austausch.

Die Produkte aus dem eigenen Garten – zum Beispiel Teemischungen, Sirup oder Kräutersalz – können noch stärker in der Cafeteria und in der Küche eingesetzt werden.

Anhang

Liste der Heilkräuter

Botanischer Name	Deutscher Name	Verwendung
Achillea millefolium	Wiesen-Schafgarbe	Tee
Alchemilla xanthochlora	Gemeiner Frauenmantel	Tee
Allium schoenoprasum	Schnittlauch	Gewürz, Kräutersalz
Aloysia triphylla	Zitronenstrauch	Tee, Schlafkissen
Althaea officinalis	Echter Eibisch	Tee
Armoracia rusticana	Meerrettich	Brotaufstrich
Artemisia absinthium	Echter Wermut	Tee, Tinktur
*Calendula officinalis**	Garten-Ringelblume	Salbe
Centaurium erythraea	Echtes Tausendgüldenkraut	Tee
Cichorium intybus	Wegwarte	Kaffee-Ersatz
Coriandrum sativum*	Koriander	Gewürz
*Cynara scolymus**	Artischocke	Gemüse
Foeniculum vulgare	Fenchel	Tee, Kräutersalz
Fragaria vesca	Wald-Erdbeere	Tee
Humulus lupulus	Hopfen	Tinktur, Schlafkissen
Hypericum perforatum	Echtes Johanniskraut	Salbe
Laurus nobilis	Loorbeer	Gewürz
Lavandula angustifolia	Echter Lavendel	Tinktur, Schlafkissen
Levisticum officinale	Liebstöckel	Gewürz, Kräutersalz
*Linum usitatissimum**	Flachs (Saat-Lein)	Zugabe zu Brot
Malva sylvestris	Wilde Malve	Tee
*Matricaria chamomilla**	Echte Kamille	Tee, Tinktur
Melissa officinalis	Zitronen-Melisse	Tee, Sirup
Mentha x piperita	Pfeffer-Minze	Tee, Tinktur, Schlafkissen
Monarda didyma	Goldmelisse	Tee
Origanum majorana	Majoran	Gewürz,Kräutersalz
Origanum vulgare	Dost	Gewürz, Kräutersalz
*Petroselinum crispum**	Petersilie	Gewürz, Kräutersalz
*Pimpinella anisum**	Anis	Gewürz
Plantago lanceolata	Spitz-Wegerich	Tee, Tinktur
Primula veris	Frühlings-Schlüsselblume	Tee
Ribes nigrum	Schwarze Johannisbeere	Saft, Tee (Blätter)
Rosmarinum officinalis	Rosmarin	Gewürz, Kräutersalz
Rubus fruticosus	Brombeere	Beeren, Tee (Blätter)
Rubus idaeus	Himbeere	Beeren, Tee (Blätter)
Salvia officinalis	Echter Salbei	Tee, Tinktur, Kräutersalz
Salvia sclarea	Muskateller-Salbei	Gewürz
Sambucus nigra	Schwarzer Holunder	Saft, Sirup (Blüten)
Thymus serpyllum/ Th. vulgaris	Feld-Thymian/ Gewürz-Thymian	Tee, Kräutersalz
*Tropaeolum majus**	Grosse Kapuzinerkresse	Salatbeigabe, Pesto
Urtica dioica	Grosse Brennnessel	Tee
Vaccinium myrtillus	Heidelbeere	Beeren, Tee
Verbascum densiflorum	Grossblütige Königskerze	Tee
Verbena officinalis	Echtes Eisenkraut	Tee
Viola tricolor	Feld-Stiefmütterchen	Salbe

* einjährig (Aussaat)

Die Faulen pennen

die Dummen rennen

die Klugen warten

die Weisen gehen in den Garten.

Nach einem chinesischen Sprichwort

AZB
P.P. / Journal
CH-8001 Zürich
Postcode 1

Redaktion, Inserate und Abonnemente:
Herausgeberverein
Altstadt Kurier
Postfach 2360
8022 Zürich
www.zuerich1.ch
Jahresabo:
Fr. 30.– / € 27.–

Altstadt Kurier

Weltblatt für den Kreis 1

33. Jahrgang, Nr. 7
Juli
14. Juli 2016

Monatszeitung für den Stadtkreis 1. Offizielles Organ des Quartiervereins Zürich 1 rechts der Limmat, des Rennweg-Quartiervereins, der Geschäftsvereinigung Limmatquai/Dörfli und des Einwohnervereins Altstadt links der Limmat.

DAS KULTURELLE ERBE
Der Gastschreiber dieser Nummer schätzt an der Altstadt die vielfältigen architektonischen und kulturellen Spuren. Seite 2

FUSSBALL IST KOPFSACHE
Felix offenbart sich in aller Bescheidenheit als Fussballkenner. Fragezeichen setzt er hinter die teilweise bizarren Frisuren der millionenschweren Jungs. Seite 3

BILLARD, BIO UND BODENHAFTUNG
Im Restaurant «Schlauch» wird seit Jahrzehnten Billard gespielt. Hier scheint die Zeit auf sympathische Weise stehen geblieben zu sein. Und gut essen tut man auch. Seite 8

■■■ News

ABTEIBRUNNEN
Die Wasserversorgung der Stadt Zürich hat dem Anliegen der Gesellschaft zu Fraumünster entsprochen. Der historische, Quellwasser führende, bis anhin namenlose Brunnen mit der Nummer 1090 heisst jetzt «Abteibrunnen».
In Absprache mit dem Stadtrat und dem Amt für Städtebau kann nun der Abteibrunnen zur Erinnerung an die ehemalige Fraumünsterabtei beitragen.
Der Brunnen befindet sich im Kreuzgang des Fraumünsters, im Fraumünsterdurchgang am Stadthausquai 17. AK

«PELZPARADIES»
Das «Pelzparadies Wyssbrod» an der Bahnhofstrasse 3 in Zürich hat Ende Juni endgültig seine Türen geschlossen, wie der Inhaber Urs Walder mitteilte.
Grund für die Geschäftsaufgabe sei der geplante Totalumbau des ganzen Gebäudes, daher konnte der langjährige Mietvertrag nicht mehr verlängert werden.
Hinzu kamen die Problematik mit den stark gestiegenen Mietzinsen an der Bahnhofstrasse sowie das schwierige wirtschaftliche Umfeld für den gesamten Detailhandel. Geplant war die Geschäftsaufgabe ursprünglich per Ende April, der Mietvertrag konnte jedoch bis Ende Juni verlängert werden.
Stattdessen konzentriert sich die Dieter Wyssbrod AG unter Besitzer und Geschäftsführer Urs Walder auf den 2014 neu übernommenen Standort «Slupinski Furs» in St. Moritz. Die bestehenden Arbeitsplätze im Verkauf konnten aufgrund natürlicher Abgänge ohne Kündigungen aufgelöst werden. Nicht von der Schliessung betroffen ist das Pelzkühlhaus Walder mit der Reinigung und der Kürschnerei, das seinen Betrieb beim Balgrist weiterführt.
Das Pelzgeschäft Wyssbrod war seit 1988 an der Bahnhofstrasse domiziliert. AK

SEXCLUB: WIDERSTAND
Im obersten Stock eines Bürogebäudes an der Hufgasse 10 im Seefeld in relativer Nähe des Opernhauses ist ein Etablissement der Luxusklasse geplant, wie der Tages-Anzeiger schrieb. Mit über 750 Quadratmetern wäre es das grösste Bordell in der Zürcher Innenstadt.
Dagegen wehren sich mehrere Liegenschaftenbesitzer und ein Mieter. Sie fechten ein Urteil des Verwaltungsgerichts an, das die Umnutzung der heutigen Bürofläche zum exklusiven «Blue Velvet» gutgeheissen hat, wie es weiter heisst. Die Rekurrenten befürchten eine Abwertung ihrer Liegenschaften durch die neue Nachbarschaft. Sie ziehen das Urteil weiter vor Bundesgericht. AK

Alterszentrum Bürgerasyl-Pfrundhaus: Neuer Garten eingeweiht

Ein Garten zum Erleben

Die Neugestaltung des Gartens des Alterszentrums Bürgerasyl-Pfrundhaus ist abgeschlossen. Entstanden ist eine Anlage, die den Bedürfnissen der Bewohnerinnen und Bewohner gerecht wird. Und es gibt hier einen aktiven Gartenclub.

Von Elmar Melliger

Die auf den 13. Mai angesetzte Feier mit den Bewohnerinnen und Bewohnern, Gönnern und Freunden des Alterszentrums Bürgerasyl-Pfrundhaus zur Eröffnung des neuen Gartens musste leider in die Cafeteria verlegt werden: wie so oft in diesem Frühjahr goss es in Strömen.
An einem sonnigen Mittwochnachmittag Ende Juni zeigt Stefan Scherrer, der als Leiter Hotellerie auch die Verantwortung für den Garten übernommen hat, die prächtige Anlage.
Der Kräutergarten entlang der Hausfassade mit den drei im Jahr 2010 aus Granitblöcken aufgebauten Hochbeeten ist in den letzten Monaten entscheidend erweitert worden. Der bereits vor sechs Jahren involvierte Gartentherapeut Thomas Pfister hat bis heute an den Neuerungen mitgewirkt, nun zieht er sich allmählich zurück. Auf einen Aufruf im Altstadt Kurier vor anderthalb Jahren haben sich mehrere Personen gemeldet, die seither den Garten auf freiwilliger Basis pflegen. Denn die ganze Unterhaltsarbeit den BewohnerInnen und Bewohnern aufzubürden wäre zu viel für sie und das Personal hat dafür zu wenig Kapazität.

Sechs neue Hochbeete

Dank grosszügigen Spenden von Gönnern ist es möglich geworden, sechs zusätzliche Hochbeete bauen zu lassen, deren fünf nun in der Mitte des bisherigen Rasenstreifens vor dem Pfrundhaus angelegt sind, ein weiteres liegt etwas abseits. Diese Hochbeete sind nicht mit Steinen aufgebaut worden, sondern aus Holz so konstruiert, dass man mit dem Rollator oder Rollstuhl dicht herankommt. Zu diesem Zweck ist im unteren Teil Platz für die Beine ausgespart, sodass man sich dazusetzen kann wie an ein Pult. Ebenso ist ein breiter Plattenweg angelegt worden.
«Der Garten soll erlebbar sein», erklärt Stefan Scherrer den Zweck der neuen Anlage, «man soll die Pflanzen, die Blüten und Kräuter schmecken, riechen, ertasten können.» Auch wer nicht mehr gut auf den eigenen Beinen unterwegs ist, soll das können.

Die neue Gartenanlage mit den gut zugänglichen Hochbeeten. Fotos: EM

Aktiver Gartenclub

Der vor einigen Jahren von Thomas Pfister aufgebaute Gartenclub ist auch heute noch aktiv. Von Frühling bis Herbst arbeiten die Mitglieder, alles Bewohnerinnen und Bewohner, jeden Mittwochnachmittag im Garten, einerseits mit der Erde, an den Hochbeeten. Andererseits verarbeiten die Gartenclubmitglieder die Kräuter beispielsweise zu Genusstee.
Regula Kwasniok ist mit dem Gartenclub gerade beim wohlverdienten Zvieri. Die Aktivierungstherapeutin hat früher den Beruf der Floristin erlernt, was ihr hier zugute kommt. Alle sitzen um einen langen Tisch herum und geniessen den warmen sonnigen Nachmittag, an dem man schon wieder froh ist um ein schattiges Plätzchen. «Fünfzig Sorten Kräuter wachsen im Kräutergarten», erklärt die Leiterin.
Die anstrengenderen Arbeiten wie das regelmässige Jäten auch der ebenerdigen Beete besorgen wie erwähnt Freiwillige aus dem Quartier, die jeden Donnerstagnachmittag herkommen. (Wer Lust hat, mitzuwirken, kann sich gern im Bürgerasyl-Pfrundhaus melden. Man ist froh um zusätzliche Hände.)
Gemeinsam zählen die Anwesenden auf, was hier alles hergestellt wird. Da ist einmal das Kräutersalz auf der Basis von Meersalz, das zehn Kräuter enthält, vier verschiedene Mischungen für Genusstee, diverse Konfitüren. Produziert wird auch ein Badesalz, weiter Tinkturen, die für Wickel verwendet werden, eine Ringelblumensalbe, ebenso duftende Lavendelsäcklein wie auch Schlafkissen (mit zehn Bestandteilen), die man neben das Kissen legt. Sirup machen die Mitglieder mit Zitronenmelisse, Pfefferminz, Quitten und Lavendel. Apfelringe werden im Dörrofen getrocknet, aus Quitten wird extern ein Schnaps gebrannt und man produziert einen Nusslikör. Manche der Rohstoffe stammen aus dem eigenen Garten, anderes wird dazugekauft und am Mittwochnachmittag zu den genannten Produkten verarbeitet, von denen einiges im Hause konsumiert, anderes am Herbstbasar zum Kauf angeboten wird.
Die Gartenclubmitglieder erzählen gut gelaunt und man spürt, wie gut die Arbeit mit den Händen und mit den Produkten der Natur tut. >I

Die Mitglieder des Gartenclubs geniessen den Zvieri im Schatten. Regula Kwasniok (dritte von rechts) leitet den Club, der tolle Produkte herstellt.

Villa Winkelwiese

Weg frei für eine quartierverträgliche Lösung

Das Haus an der Winkelwiese 10, früher bekannt als Villa Landolt, hätte längst abgebrochen und durch eine mondäne Villa ersetzt sein sollen, die der Unternehmer Frank Binder hier errichten wollte, nachdem ein erbittert geführter Abstimmungskampf 2008 knapp zu seinen Gunsten ausfiel und die folgenden Rekurse erledigt waren.
Nach langem Hin und Her kommt nun das Aus des Projekts, wie der Stadtrat Mitte Juni informierte: Weil er seinen Lebensmittelpunkt ins Ausland verlagere, verzichte Frank Binder auf den Bau der Villa und es komme zum vorzeitigen Heimfall des Baurechts. Über das weitere Vorgehen und die Zukunft der Liegenschaft und des Grundstücks sei noch nichts entschieden, hiess es weiter.
Mit dem Rückzug von Frank Binder steht nun der Weg offen für eine bessere, breiter akzeptierte, besser in die Altstadt passende, quartierverträgliche Lösung.
Dies, eine quartierverträgliche Lösung sowie den Einbezug des Quartiers bei der Planung, fordert denn auch der Quartierverein Zürich 1 rechts der Limmat in einer Medienmitteilung von Anfang Juli. EM

Freiwillige Gärtnerinnen und Gärtner gesucht

Kräuterbeete im Aufwind

Für ein Projekt im Alterszentrum Bürgerasyl-Pfrundhaus werden Freiwillige gesucht, die zusammen mit Bewohnerinnen und Bewohnern ein Kräuterhochbeet betreuen.

Zwei Gartenclubmitglieder arbeiten an einem der Hochbeete. Foto: zVg

Von Thomas Pfister

Seit die Menschen vor ungefähr 10000 Jahren sesshaft wurden, legen sie Gärten an, um Nahrungsmittel anzubauen. Gärten dienen aber schon seit Menschengedenken auch zur Erholung und zum Verweilen. In neuerer Zeit ist die Gartentherapie entwickelt worden, welche die heilenden und gesundheitsförderlichen Kräfte der Pflanzen und der Gartenarbeit nutzt. In Zürich wurden mit einem Pilotprojekt in verschiedenen Alterszentren die Möglichkeiten der Gartentherapie untersucht. Seit 2008 ist das Alterszentrum Bürgerasyl-Pfrundhaus mit dabei und bietet einen Gartenclub für Bewohnerinnen und Bewohner an. Unter der Leitung einer ausgebildeten Aktivierungsfachfrau und Gartentherapeutin treffen sich die Clubmitglieder jede Woche, um sich aktiv im Garten zu betätigen.

Erweiterung des Therapiegartens

In der ersten Phase wurden im Alterszentrum Bürgerasyl-Pfrundhaus drei kleine Hochbeete aufgestellt, um die Gartenarbeit zu erleichtern. Nun sollen in einer zweiten Phase zusätzliche Hochbeete errichtet werden. Gleichzeitig werden die Wege zu den Hochbeeten und Erdbeeten verbessert und rollstuhlgängig gemacht. Das Projekt wird von mehreren Stiftungen unterstützt und soll im Frühling 2015 umgesetzt werden. Die Hochbeete sollen mit verschiedenen Kräutern bepflanzt werden, aus denen Produkte wie zum Beispiel Teemischungen, Sirup, Kräutersalz oder Duftkissen hergestellt werden.

Freiwillige gesucht

Im bestehenden Gartenclub hilft seit Beginn weg eine Freiwillige mit. Für das neue Projekt mit fünf oder sechs geplanten Kräuterhochbeeten werden zusätzliche Freiwillige gesucht. Je ein bis zwei Freiwillige übernehmen die Bepflanzung und Pflege eines Hochbeets zusammen mit ein bis zwei Bewohnerinnen oder Bewohnern. Dazu werden sie von einem erfahrenen Gartentherapeuten in die Arbeit eingeführt und begleitet. Sie erfahren Wissenswertes über die Heilkräuter und ihre Pflege und stellen daraus zusammen mit den Bewohnerinnen und Bewohnern nützliche Produkte her. (Etwas davon dürfte man dann sicher mit nach Hause nehmen.) Der Projektstart ist im März 2015.

Im Oktober wurden die Hochbeete bereits für den Winter vorbereitet, bevor sie dann im nächsten Frühling wieder für die Benutzung bereit gemacht werden. Es ist mit einem Aufwand von drei bis vier Stunden pro Woche zu rechnen.

Wünschen Sie mehr Informationen? Möchten Sie beim Projekt als Freiwillige/r mitmachen? Bitte melden Sie sich bei Thomas Pfister, Gartentherapeut, Tel. 079 345 76 61, thomas.pfister-adm@bluewin.ch.

Impressionen Heilende Gärten Alterszentrum Bürgerasyl - Pfrundhaus