

Mangroven wachsen dort, wo das Land zu Ende ist. Im Brackwasser tropischer Küstenstreifen setzen sie ihre Wurzeln wie Stelzen in den modrigen Grund. Schon das allein ist ein Kunststück. Doch Mangroven können noch mehr: Damit das Wasser ihre Früchte nicht einfach fortspült, lassen sie ihre Samen am Baum keimen – so lange, bis die Jungpflanze groß genug ist, um selbst Wurzeln zu schlagen.

So etwas begeistert [Name]. „Was für Tricks die Pflanzen draufhaben!“ Fast jeden Tag besucht die 77-jährige Berlinerin den riesigen Botanischen Garten im Stadtteil Dahlem, für den sie sich seit einigen Jahren auch als ehrenamtliche Helferin starkmacht. Besonders wenn ihr etwas auf der Seele liegt, ▶

Kraftquelle Natur

Stille. Weite. Licht. Unsere natürliche Umwelt ist ein Schlüssel zur Gesundheit. Was die Kraft der Natur ausmacht – und wie Sie sie nutzen

„Im Park kann ich laufen, laufen, laufen. Die vielen wunderbaren Eindrücke lenken mich ab von gesundheitlichen Sorgen und Nöten“

[Name] (77) im Botanischen Garten Berlin-Dahlem

tun die Spaziergänge gut. „Ich denke immer, was die Pflanzen in schwierigen Lagen schaffen, das schaffst du auch.“

Natur macht Mut, Natur macht (und hält) gesund. Lange waren Grünanlagen und Naturschutzgebiete eine Sache von Biologen und Landschaftsplanern. Jetzt interessieren sich auch immer mehr Gesundheitswissenschaftler und Psychologen für das Thema – und kommen zu erstaunlichen Ergebnissen: Das Grün um uns herum, im Garten oder auf dem Balkon, im Stadtpark oder auf der Streuobstwiese, ist für Gesundheit und Wohlbefinden sehr wichtig – und das umso mehr, je älter wir werden.

„Ab 60 nimmt der Wunsch, in der Natur seelisch Kraft zu tanken, deutlich zu“, weiß die Umweltpsychologin Dr. Barbara Degenhardt aus ihren Studien, in denen sie Besucher von Naherholungsgebieten befragte. „Die Menschen sehnen sich nach Licht, Weite, Sonne, Ruhe und Stille.“ Inzwischen fordern immer mehr Experten aus der Altershilfe: Jeder Senior sollte Zugang zur Natur haben – auch und gerade dann, wenn er wenig mobil ist oder Pflege braucht. Dafür gibt es gute Gründe:

■ Länger leben mit Natur um die Ecke. Japanische Forscher fanden am Beispiel der Metropole Tokio heraus: Betagte Menschen, die in der Nähe eines Parks oder einer von Bäumen gesäum-

ten Straße wohnen, haben eine höhere Lebenserwartung. Eine andere Studie zeigt, dass die Gefahr von Krankheiten zunimmt, je weniger grün die Nachbarschaft ist. Vor allem psychische Leiden treten dann häufiger auf.

■ Gesünder sporteln im Park. Auf dem Ergometer in die Pedale treten oder lieber eine Runde mit dem Rad drehen? Gut für die Gesundheit ist beides. Doch Bewegung in der Natur scheint besser

„Ich fühle mich hier so eingebettet in die Natur. Das schenkt mir Freude, und diese ist für mich das wichtigste Lebenselement“

(59) auf ihrer Lieblingswiese oberhalb ihres Wohnorts Brannenburg im bayerischen Inntal



Fotos: W&B/E. Gurlan

zu wirken als Training im Fitness-Studio oder im Wohnzimmer, lautet das Fazit einer Übersichtsstudie.

■ Schneller genesen mit schönem Ausblick. Wer von seinem Krankenbett ins Grüne sieht, erholt sich eher und hat oft sogar weniger Schmerzen als Patienten, die beispielsweise auf die gegenüberliegende Hauswand oder eine Straße blicken. Schon eine Pflanze auf dem Nachttisch fördert die Genesung.

Worin besteht die Kraft der Natur? „Grünflächen schaffen einen Anreiz, sich zu bewegen“, sagt Dr. Thomas Claßen von der Universität Bielefeld. „Und sie sind ein Platz für Begegnungen.“

Vor allem aber kann sich der Mensch in der Natur erholen, weiß der Gesundheitswissenschaftler: Der Körper bildet dann weniger Stresshormone und baut Anspannung leichter ab, der Blutdruck sinkt. Die Aufmerksamkeit bessert sich ▶

„Das Surren der Bienen, der Duft der Lindenblüten, diese Fülle an Farben und Formen!

Die Natur überrascht mich immer wieder aufs Neue“

(72) im ökologisch angelegten Garten seines Hauses in Tutschfelden bei Freiburg



RAT & HILFE

spürbar. Wer in der Stadt unterwegs ist, muss  dig achtgeben: auf den Verkehr etwa oder auf Hinweisschilder. In der Natur dagegen kann man Augen und Ohren frei schweifen lassen.

Nicht nur Grün wirkt, auch das, was Claßen „Blau“ nennt: der Bach, der sich längs der alten Stadtbefestigung schlängelt, oder der Gartenteich. „Gewässer verstärken den Erholungseffekt“, erklärt der Gesundheitsforscher. „Das Geräusch,

das Plätschern beruhigt. Und möglicherweise gibt uns der Blick auf eine Wasserfläche ein Gefühl von Geborgenheit.“

Landschaften können glücklich machen. Das hängt aber nicht allein mit guter Luft und sauberem Wasser zusammen, hat die Forstwissenschaftlerin Dr. Claudia Bieling am Beispiel der Schwäbischen Alb und des Schwarzwalds erforscht. „Wirklich nahe geht den Leuten etwas anderes: dass der Anblick der Ge-

gend Freude bereitet. Dass die Landschaft inspiriert und zum Nachdenken anregt. Dass man seine Lebensgeschichte mit ihr verbindet.“

Wer in die Jahre kommt, hat fast immer irgendeinen Draht zur Natur. Lieder wie „Wenn der weiße Flieder wieder blüht“ sind einem vertraut, man kennt Rezepte für Kräutertee und hat Erfahrungen mit Heilpflanzen gesammelt, man be-

Foto: W&B/A. Bello

Wenn das **Verdauungssystem** verrückt spielt ...



...brauchen Sie **MEHR** als ein gewöhnliches **Verdauungsmittel**.

Hepar-SL® FORTE – das **Multitalent** mit dem **Spezialextrakt** der **Königsartischocke**

- Befreit von **Verdauungsbeschwerden**
- Stabilisiert die **Darmflora**
- Entlastet die **Leber**
- Unterstützt zusätzlich den Abbau von **Cholesterin**



Nur in Ihrer Apotheke

Hepar-SL® 320 mg / Hepar-SL® FORTE 600 mg. Wirkstoff: Artischockenblätter-Trockenextrakt. Hepar-SL® 320 mg: Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Hepar-SL® FORTE 600 mg: Enthält Lactose und Sucrose. Packungsbeilage beachten. Anwendungsgebiete: Verdauungsstörungen (dyspeptische Beschwerden), besonders bei funktionellen Störungen des ableitenden Gallensystems. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cassella-med, Gereonsmühlengasse 1, 50670 Köln. Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group • Stand: 01/2012 www.hepar-sl.de HE/PU/05-12/SR

Nachgefragt

„Uralte Tradition“

Sie sind Apotheker und Botaniker. Wie geht das zusammen?

Ich hatte mir in den Kopf gesetzt, eine Doktorarbeit über die Pfefferminze zu schreiben: Unter welchen Bedingungen produziert die Pflanze Menthol? Dafür habe ich noch ein Studium der Botanik drangehängt.

Pflanzliche Arzneimittel sind enorm beliebt. Wie erklären Sie sich das?

Die Chemie hat bei den Leuten einen schlechten Ruf. Mit der Pflanzenheilkunde verbindet sich dagegen eine uralte Tradition, sie lieferte den Menschen die ersten Medikamente überhaupt. Außerdem kann man sich als Patient mit einer Pflanze eher identifizieren als mit einer chemischen Substanz.

Die Popularität verdankt sich wohl auch der Annahme, Pflanzliches sei harmlos.

Bis zu einem gewissen Grad stimmt das. Pflanzliche Mittel enthalten nicht einen Wirkstoff, sondern ein ganzes Gemisch von Stoffen. Dadurch wirken sie breiter und sind meist besser verträglich. Allerdings: Die stärksten Gifte, die wir kennen, stammen von Pflanzen – auch manches Krebsmittel.



ist Apotheker in Reutlingen und im Zweitberuf Botaniker



„Schon als Kind war mir der weite Himmel ein Trost. Heute gibt er mir auch ein Gefühl von Freiheit“

(75) hat das nordfriesische Wattenmeer nahe Husum vor der Haustür

Fotos: W&B/A. Frommann; W&B/privat

stellt vielleicht it langer Zeit den eigenen Garten freut sich jedes Jahr aufs Neue, wenn die Pappeln in der Straße das erste zarte Grün zeigen.

An diesen Erfahrungsschatz knüpfen Gartentherapeuten wie Andreas Niepel an. „Deutschlandweit sind zurzeit wenigstens 80 therapeutische Gärten im Aufbau“, berichtet der Präsident der Internationalen Gesellschaft Garten The-

rapie, „die weitaus meisten davon in der Altenhilfe.“

Niepel, von Haus aus Gärtner, arbeitet seit drei Jahrzehnten an der Helios Klinik Holthausen, einer neurologischen Reha-Klinik. „Im Garten gibt es für jeden etwas“, ist seine Überzeugung – egal ob es darum geht, Erde fein zu krümeln oder ein Blumenbeet mit Geranien, Petunien und Fleißigen Lieschen zu gestalten.

Im Gewächshaus im Park der Klinik hantieren schwer kranke Menschen wie der 74-jährige Schlaganfall-Patient **Heinrich Vetter**. Auf der linken Seite gelähmt, füllt er mit der rechten Hand Erde in schwarze Plastiktöpfe, bohrt mit dem Zeigefinger ein Loch und setzt eines der Rosmarin-Pflänzchen hinein, die Niepel ihm hingestellt hat. Nach einer halben Stunde sind zwei Dutzend geschafft, ▶

* Name geändert

„Das Rauschen des Bachs hat etwas Beruhigendes“

(79)
bei einer Rast im Bodetal im Harz



Foto: W&B/A. Jakob

eine beglückende Erfahrung für den Patienten, genau wie die Rosenkohl-Saat, die er in der Vorwoche angelegt hat: Zentimetergroße Schösslinge zeigen sich in dem Beet, in dem ein Schild mit dem Vornamen des Patienten steckt.

Gärtnern schult Feinmotorik und Kraft, trainiert das Gedächtnis, bessert die Fähigkeit, Arbeitsabläufe zu planen – Dinge, die im Alter oft Probleme bereiten. Aber am wichtigsten ist wohl, dass es einen an das Leben bindet. „Nutzen Sie Ihre Fensterbank, Ihren Balkon“, rät die Psychologin Barbara Degenhardt. „Sie schaffen sich so ein grünes Umfeld,

das Sie auf angenehme Weise fordert, aber nie überfordert.“ Gießen, schneiden, Unkraut rupfen: Wer sich um Pflanzen kümmert, ist täglich aktiv und darf sich auf die Früchte seiner Arbeit freuen.

Nichts muss perfekt sein. „Das wächst sich wieder aus“, sagt Andreas Niepel, wenn der Rosmarin schief im Topf steckt. Die Natur hat Nachsicht mit uns.

Kai Klindt ■

So hilft die Gartentherapie: Lesen Sie unsere Reportage unter www.senioren-ratgeber.de/Magazin

Vergesslichkeit.

Erste Anzeichen ernst nehmen.

Mal schusselig, mal vergesslich. Experten raten, schon bei leichten Gedächtniseinbußen frühzeitig was für die Gehirnzellen zu tun.

Der erste Schritt: Ehrlich zu sich selbst sein und typische Symptome erkennen. Verdrängen hilft nicht und schadet nur. Welche Anzeichen treffen auf Sie zu?

- 1. Anzeichen:** Stellen Sie sich vor, Freunde kommen zu Besuch. Fällt es Ihnen schwer, dem Gespräch konzentriert zu folgen?
- 2. Anzeichen:** Haben Sie öfter Schwierigkeiten, die richtigen Worte zu finden?
- 3. Anzeichen:** Häufen sich in letzter Zeit die Gedächtnislücken oder vergessenen Sie lange vorher festgelegte Termine?
- 4. Anzeichen:** Macht Ihnen das Lesen zunehmend weniger Spaß als früher?
- 5. Anzeichen:** Müssen Sie manche Seiten 2-mal lesen?
- 6. Anzeichen:** Werden Sie öfter von Ihrem Partner oder guten Freunden besorgt auf Ihre Vergesslichkeit angesprochen?

Wenn dies erste Anzeichen nachlassender mentaler Leistungsfähigkeit sind, sind frühe Gegenmaßnahmen eine Chance. Es gibt Möglichkeiten, der weiteren Entwicklung entgegenzuwirken – und das sogar auf natürliche Weise. Fragen Sie Ihren Apotheker nach Tebonin*.



Tebonin* konzent 240 mg 240 mg/Filmtablette. Für Erwachsene. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Beschwerden bei leichten bis mittelschweren hirnorganisch bedingten mentalen Leistungsstörungen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei Abnahme erworbener mentaler Fähigkeit (dementielles Syndrom) mit den Hauptbeschwerden: Rückgang der Gedächtnisleistung, Merkfähigkeit, Konzentration und emotionalen Ausgeglichenheit, Schwindelgefühle, Ohrensausen. Bevor die Behandlung mit Ginkgo-Extrakt begonnen wird, sollte geklärt werden, ob die Krankheitsbeschwerden nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe

Erste Gedächtnisprobleme – eigentlich kein Grund zur Beunruhigung. Oder doch? Experten sagen: Selbst leichte Gedächtnisprobleme sind im Alter ernstzunehmende Signale. Häufen sie sich, ist es Zeit zu handeln.



Vergesslichkeit?

Älterwerden ohne ernste Gedächtnisprobleme.

Eigentlich möchte man gar nicht daran denken – aber was, wenn erste Gedächtnisprobleme nur der Anfang sind? Wer früh handelt, kann weiteren Einschränkungen zuvorkommen.

Zuerst ist es mehr lästig als schlimm. Beunruhigend wird es, wenn die Vergesslichkeit zunimmt und andere es merken. Dann kommt der Gedanke immer näher: Ist das vielleicht der Anfang einer fortschreitenden Entwicklung?



Gut zu wissen: Es gibt Möglichkeiten, der weiteren Entwicklung entgegenzuwirken – und das sogar auf natürliche Weise.



Tebonin* regt die Gehirnzellen an, wieder neue Verbindungen aufzubauen. Die Gedächtnisleistung wird so gestärkt.

- **Was wirklich hilft.** Frühzeitiges Handeln. Je früher, desto besser, um einem weiteren Abbau der Verbindungen der Gehirnzellen zuvorzukommen.
- **Stärkt die Gedächtnisleistung.** Der Wirkmechanismus: Tebonin* aktiviert auf natürliche Weise den Energiestoffwechsel der Gehirnzellen. Das macht sie wieder leistungsfähiger. Selbst geschädigte Zellen können sich so wieder regenerieren. Schon nach wenigen Wochen bessern sich in der Regel Gedächtnisleistung und Konzentration spürbar.

- **Aufbauen statt abbauen.** Besser mit Energie versorgt sind die Gehirnzellen sogar wieder in der Lage, neue Verbindungen aufzubauen. Das Netz der Verknüpfungen wird dichter, die Gehirnleistung wird gestärkt.

Für Menschen mit ersten leichten Gedächtnisproblemen eine beruhigende Nachricht: Wer frühzeitig und über einen längeren Zeitraum etwas tut, verbessert seine Chance, länger geistig leistungsfähig zu bleiben.

Vertrauen Sie Deutschlands Nr. 1* bei nachlassender Gedächtnisleistung**



* HJ Heubach, PharmScope (Juni/Juli 2011) (Ginkgoexk.)
** Erlöse zersetzender Funktionsinhibitoren der Nervenzellen im Gehirn

Stand: März 2012 T/03/12/01