



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Nachlese | Mit Demenz leben | 22. Juni 2022

Green Care – Naturerleben für Menschen mit Demenz gestalten

Natur tut gut!



Dieser Aussage würden vermutlich die meisten sofort zustimmen. Doch was steckt eigentlich dahinter? Wie wirkt Natur auf den menschlichen Organismus? Was ist Green Care? Wie können wir Naturerleben für Menschen mit Demenz ermöglichen? Diese Fragen und noch viele mehr beantwortete den rund 70 online teilnehmenden Interessierten *Dorit Behrens*, Dozentin, Autorin und Projektleiterin von *LebensWege* (mehr Infos siehe *Links und Tipps*), die aus der Lüneburger Heide zugeschaltet war.

Gedankenexperiment

Schauen Sie sich in dem Raum um, in dem Sie sich befinden. Welche Form hat Ihr Fenster? Welche die Tür, der Schrank, der Tisch, das Notebook?... In unserer gebauten menschlichen Umwelt dominieren (rechte) Winkel und gerade Linien. Wenn man dagegen an Landschaften, an Orte in der Natur denkt: In unserer natürlich gewachsenen Natur gibt es solche Rechteckformen kaum.

Green Care – eine neue Disziplin entwickelt sich

„Der Begriff *Green Care* fasst alle Interventionen zusammen, die die positive und unterstützende Wirkung der Natur, von Tieren und Pflanzen nutzt, um Menschen zu helfen und sie zu fördern.“ (Hochschule für Agrar- und Umweltpolitik, Wien).

Der Einsatz von Natur und Naturelementen ist nichts Neues. Schon die Daoisten legten vor rund 2.500 Jahren in China Gärten und Gewächshäuser zur Förderung der Gesundheit an. Mit dem ausgehenden 18. Jahrhundert wurden zunächst Therapiegärten und später auch Tiere in der Behandlung psychiatrischer Erkrankungen eingesetzt. Ab den 1980er-Jahren verstärkte sich eine wissenschaftliche Herangehensweise. Den Grundstein dafür legte die sogenannte *Fensterstudie*: Patient*innen nach einer Gallenoperation blickten aus ihrem Krankenhausfenster entweder hinaus auf einen Baum oder auf eine Wand. Dabei fand der Gesundheitswissenschaftler *Roger Ulrich* heraus, dass sich Patient*innen mit Ausblick auf den Baum deutlich schneller erholten bei gleichzeitig weniger Einsatz von Schmerzmitteln.

Ein weiteres eindrucksvolles Ergebnis lieferte das Projekt des *Bayerischen Landesbundes für Vogelschutz* und der *Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt*: Um die Lebensqualität von Bewohner*innen vollstationärer Pflegeeinrichtungen zu verbessern, wurden Vogelfutterhäuschen aufgestellt und Informationen zu hiesigen Vogelarten gegeben. Ergebnis: Die Vogelbeobachtungen hatten



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

eindeutige positive Effekte auf kognitive Ressourcen, Mobilität und die psychische Gesundheit der Bewohner*innen.

Natur und Mensch – eine besondere Verbindung

Die Natur hat positive Effekte auf uns – sowohl seelisch wie körperlich: Das Immunsystem wird gestärkt, das Empfinden von Schmerzen, Unruhe, Angst und Stress gemildert und Stimmung, Konzentrations- und Merkfähigkeit werden positiv beeinflusst. Die Entwicklung des Menschen war eng verknüpft mit der Natur, eine tiefe Verbundenheit zu ihr ist den Menschen quasi in die Wiege gelegt. Der Soziobiologe *Edward O. Wilson* (1984/1993) prägte hierfür den Begriff *Biophilie* (bio: das Leben, philie: die Liebe).

Green Care und Demenz – eine Einordnung

Green Care verbessert die Lebensqualität und kann neben anderen nichtmedikamentösen Behandlungsansätzen wie beispielsweise Ergo- und Physiotherapie, kognitivem Training und Biografiearbeit ergänzend eingesetzt werden, um zum Erhalt von Fähigkeiten beizutragen sowie das Wohlbefinden zu steigern.

Naturerlebnisse mit Menschen mit Demenz sind jedoch nur dann sinnvoll, wenn im Vorfeld auch mögliche Hemmnisse und Hindernisse bedacht und – wenn möglich – ausgeschlossen werden. Beim Aufenthalt in der freien Natur kommen Menschen mit Pflanzen und Tieren in Kontakt – was ja Sinn des Ganzen ist. Dabei muss

- auf mögliche allergische Reaktionen geachtet bzw. im Vorfeld das Risiko bestmöglich reduziert werden.
- auf mögliche Gefühlsregungen geachtet werden. Individuelle Abneigungen, Ekel bis hin zu Ängsten, die möglicherweise nicht bekannt waren, könnten sich bemerkbar machen.
- die Wetterlage im Blick behalten werden. Ein plötzlicher Wetterumschwung – etwa Gewitter und Sturm – mitten im Wald ist nicht nur unangenehm, sondern kann auch gefährlich sein.
- die Beschaffenheit des Bodens, auf dem gegangen wird, berücksichtigt werden. Unebenheiten, Wurzeln, hohes Gras etc. erfordern eine hohe Konzentration und eine gewisse Trittsicherheit. Je höher eine Mobilitätseinschränkung (körperlich und optisch), desto schwieriger ist das Nutzen unbefestigter Wege.
- auch an Krankheitserreger gedacht werden wie zum Beispiel die durch einen Zeckenbiss mögliche Übertragung einer Borreliose.



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Wie wirkt Natur auf unseren Körper?

Natur entspannt und wirkt Stress entgegen

Menschen mit Demenz sind in besonderer Weise Stress ausgesetzt. Es fällt ihnen zunehmend schwer, die Reize aus der Umgebung einzuordnen und zu verarbeiten. Solche Anpassungsschwierigkeiten können sich im Alltag durch Ängstlichkeit, Agitiertheit, Unruhe oder auch einen ausgeprägten Bewegungsdrang bemerkbar machen.

Stress ist nicht per se schlecht, sondern eine sinnvolle Einrichtung der Natur, um uns Gefahren anzupassen. Durch die Aktivierung des *Sympathikus* und das Freisetzen von Adrenalin wird unser Körper in Kampf- oder Fluchtbereitschaft versetzt: Wir sind hellwach, der Körper wird mit mehr Sauerstoff versorgt, die großen Muskeln werden verstärkt mit Blut versorgt. Als Gegenspieler zu diesem ‚Nerv der Anspannung‘ verfügt unser vegetatives Nervensystem über den ‚Nerv der Entspannung‘: den *Parasympathikus*. Er reduziert Stresshormone, senkt die Herzfrequenz, reguliert Blutdruck und Blutversorgung, füllt die Energiereserven der Zellen wieder auf und bringt so den wohltuenden Ausgleich zu belastenden Situationen.

Naturreize aktivieren den Parasympathikus. Heute kennen wir verschiedene Wirkweisen vor allem der Wälder auf unseren Organismus. So wissen wir, dass Terpene (Duftstoffe, die Bäume und andere Pflanzen nutzen, um andere Exemplare ihrer Art z.B. vor Fressfeinden zu warnen) aktiv die Konzentration der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol im Blut senken und so vor chronischem Stress schützen.

Bäume machen glücklich. Eine hohe Baumdichte scheint sich positiv bei Angstzuständen und Depressionen auszuwirken und die Notwendigkeit zum Einsatz von Psychopharmaka zu verringern.

Tageslicht stärkt die innere Uhr. Unser Körper folgt im Tagesverlauf einer Art ‚innerer Uhr‘. Diese wird vor allem von der Intensität des Lichts bestimmt, dem wir ausgesetzt sind. Intensives Licht ist aktivierend und führt dazu, dass wir uns tagsüber wacher fühlen und gleichzeitig die nächtliche Schlafqualität verbessert wird. Selbst an einem grauen Wintertag bekommt man draußen noch mehr Licht als in einem Gebäude. Nutzen wir diesen Effekt, kann Licht eine stabilisierende Wirkung auf den Schlaf-Wach-Rhythmus haben und gezielt eingesetzt das sogenannte Sundowning (ein häufig bei Demenz auftretendes Syndrom, das mit gesteigerter Aktivität und Unruhe besonders am späten Nachmittag und den frühen Abendstunden einhergeht) reduzieren.

Natur bewegt

Körperliche Aktivität wirkt vielfältig gesundheitsfördernd auf Körper und Geist. Bewegung trainiert Kraft, Ausdauer, Koordination, Balance und Dual-Tasking (also die Fähigkeit, mehreres gleichzeitig zu tun, z.B. gehen und reden). Sie wirkt Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen entgegen, lindert Schmerzen, reduziert das Sturzrisiko, fördert die kognitive Leistungsfähigkeit, lindert Stress,



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

stärkt positives Wohlbefinden, fördert soziale Teilhabe und hat damit einen zentralen Einfluss auf den Erhalt von Autonomie und Alltagskompetenzen.

Demenzbedingte Veränderungen führen nicht selten auch zu Veränderungen der körperlichen Aktivität bzw. der Fähigkeit, diese auszuüben. Gründe können psychischer (Antrieb, Stimmung, ...) oder auch körperliche Art (Balancestörungen, zunehmende Steifheit, ...) sein. Durch reduzierte körperliche Aktivität steigt jedoch das Risiko, zu stürzen. Untersuchungsergebnissen zufolge stürzen in 12 Monaten:

- 25 % der kognitiv gesunden Studienteilnehmenden
- 31 % der Teilnehmenden mit leichten kognitiven Beeinträchtigungen
- 55 % der Teilnehmenden mit einer bestehenden Demenzerkrankung

In der Natur unterwegs zu sein macht Spaß. Überall gibt es etwas zu entdecken und zu erleben. In der Natur zu sein kann ein Gefühl von Freiheit geben, selbstbewusst machen und sinnstiftend sein. Als mögliche Aktivitäten werden im Vortrag von den Teilnehmenden unter anderem Vögel beobachten, Kräuter ernten und verarbeiten, Holzscheite stapeln, Blumen gießen und Beeren pflücken genannt. Körperliche Aktivität kann durch Erlebnisse in der Natur also auf einfache und natürliche Art erfolgen.

Natur aktiviert

Im Alltag sind wir vielen verschiedenen Reizen wie Bildern, Farben, Geräuschen und Gerüchen ausgesetzt. Dies kann generell, aber ganz besonders Menschen mit Demenz, schnell überfordern. Die natürliche Welt kann auf sanfte Weise Sinnesreize geben, ohne zu überfordern: Riechen, Sehen, Hören, Schmecken, Fühlen. Und das funktioniert ganz ohne Worte und andere kognitive Anstrengungen. Auch Erinnerungen können zu Tage treten, zu denen es vielleicht für eine lange Zeit keinen Zugang gab: Der Duft von Blüten erinnert an den Garten der Mutter, der Kontakt mit der Erde ans kindliche Barfußlaufen, das Streicheln eines Tieres an den Familienhund. Diese vor allem emotional gefärbten Erinnerungen können Türen öffnen, einen Zugang zu Menschen mit Demenz schaffen und Fähigkeiten aktivieren.

Natur verbindet

Menschen mit Demenz unterliegen einem besonderen Risiko der Einsamkeit und sozialen Isolation. Oft schon bei den ersten wahrnehmbaren Veränderungen ziehen sie sich aus dem sozialen Umfeld, aus sozialen Aktivitäten und Beziehungen zurück. Dabei ist soziale Aktivität einer der wichtigsten Faktoren, um eine Demenzerkrankung zumindest zu verzögern.

Gemeinsame Naturerlebnisse können Brücken bauen, die Interaktion positiv beeinflussen und Isolation und Einsamkeit vorbeugen. Sie sorgen für Gesprächsstoff, bereichern das Miteinander mit positiven Erlebnissen an, stärken die Bindung, steigern die Stimmung und motivieren zum ‚Dranbleiben‘.



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Fazit

Naturerlebnisse haben positive und stärkende Wirkung, besonders auch auf Menschen mit Demenz:

- Natur wirkt beruhigend und baut Stress ab
- Natur animiert zu körperlicher Aktivität, die Spaß macht
- Natur aktiviert Sinne und kognitive Leistungsfähigkeit
- Natur verbindet Menschen und sorgt für schöne gemeinsame Erlebnisse

Naturerlebnisse können somit, mit etwas Vorbereitung und gleichzeitig geringem Aufwand, einen zentralen Beitrag zu Lebensqualität und Selbstwirksamkeit leisten.

Also: Los geht's – raus aus dem Sessel, weg vom Schreibtisch, ab in die Natur!

Links und Tipps

[LebensWege](#) | Naturerleben für Menschen mit und ohne Demenz | Broschüre | Alfred Toepfer Akademie für Naturschutz Niedersachsen | Tipps und Hintergründe für die Gestaltung demenz-sensibler Naturangebote

[Stadtauswärts](#) | Website der Referentin Dorit Behrens

[Lust am Wandern](#) | Wandergruppen für Menschen mit Demenz | Schwäbischer Albverein

[7 Naturparke](#) und [1 Nationalpark](#) in Baden-Württemberg können erste Anlaufstellen sein, wenn Sie auf der Suche nach Naturerlebnissen sind, sich informieren oder Ideen sammeln möchten. Die Angebote sind vielfältig und werden stetig weiterentwickelt.

Saskia Gladis, Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg