

Durch die Blume

Eine Gartentherapie half der hirnerkrankten Marguerite Paus wieder auf die Beine. Und nicht nur ihr.

Inka Grabowsky

«Als ich nach Wochen aus dem Koma aufwachte, hatte ich alles vergessen», sagt Marguerite Paus. Nicht nur wie man spricht, liest oder schreibt, auch alle Erinnerungen an ihre Familie waren einfach weg. Vor fünf Jahren hatte die 45-Jährige einen Herzstillstand, ihr Gehirn erlitt einen Sauerstoffmangel. Die promovierte Agronomin wurde aus ihrem Leben als Dozentin und Forscherin an der Berner Fachhochschule gerissen.

Nur allmählich erholte sich das Gedächtnis: «An Hochemotionales wie meine Hochzeit oder die Geburt meines Sohnes kann ich mich wieder erinnern.» Doch der Rest ihres früheren Lebens liegt irgendwo im Dunkeln ihres Gedächtnisses.

Die Anfangszeit war schwierig, und sie verlor immer mal wieder die Hoffnung. Ihre Neuropsychologin riet ihr, es doch mit einer Gartentherapie zu versuchen. «Für mich klang das sofort gut, ich mag durch meinen früheren Beruf als Agronomin die Arbeit im Garten, und vor allem wollte ich mich endlich wieder nützlich fühlen.»

Es ist viel mehr als nur Zeitvertreib

Marguerite Paus hatte das Glück, dass die Patientenorganisation Fragile in der Nähe ihres Wohnorts in Suhr AG einen Therapiergarten betreibt. Und so begann sie in einer kleinen Gruppe und durch eine Fachperson angeleitet zu säen, zu jäten und giessen. Einfach war und ist das nicht: «Ich kann mir bis heute einfach nicht merken, welches Kraut ich jäten soll und welches nicht.»

Es klingt nach Zeitvertreib, doch der Nutzen ist wissenschaftlich längst erforscht und durch Studien belegt: Gartentherapie hilft und das bei einer ganzen Vielzahl von Krankheiten. Dies sagt Martina Föhn, die an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) den CAS-Studiengang Gartentherapie leitet und Vizepräsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Gartentherapie und Gartenagik (SGGTA) ist. «Es ist nicht nur die Ablenkung. Die Patienten bewegen sich mehr trotz Arthrose oder Rheuma. Schmerzbewältigung funktioniert besser. Man kann den Schmerz nicht nehmen, aber besser damit umgehen lernen.»

Hanteln im Gymnastikraum mögen zu schwer sein, aber die selbstbepflanzte Balkonkiste hebt man doch hoch. Allein der Blick in die Natur habe nachweislich positive Effekte. «Gallenblasenpatienten mit einem Fenster zu einem Park brauchten weniger Schmerzmittel und konnten früher aus dem Spital entlassen werden als solche mit einem Fenster auf eine Wand», fasst die Gartenbauingenieurin eine Studie zusammen.

Daneben gebe es messbare Effekte auf den Körper. Gartenarbeit sei wie leichter Sport. «Und durch den Aufenthalt im Freien verbessert sich die Immunabwehr. Das Tageslicht regt währenddessen die Produktion von Vitamin D3 für stärkere Knochen an.»

Trotz solcher Erkenntnisse ist sich die Expertin bewusst, dass die Gartentherapie Grenzen hat. «Sie kann keine Wunder bewirken, aber unterstützen. Sie ist kein Heil-, sondern ein Hilfsmittel.»

In den fast zwei Jahren, in denen Marguerite Paus nun im Therapiergarten mittut, hat sie enorme Fortschritte gemacht – anstrengend sei das aber gewesen, erzählt sie. «Das ist es immer noch, aber die Leiterin unterstützt uns und bremsst, wenn es zu viel wird.»

Stark durch gegenseitige Unterstützung

Die Leiterin des Gartens in Suhr ist Karin Schnellmann: Inzwischen, in der dritten Gartensaison, treffen sich fünf Menschen auf dem Stück Land, das die Gemeinde zur Verfügung gestellt hat. Schnellmann motiviert die Menschen, sich wieder an das Heranzuwagen, was vor der Verletzung zu ihrer Leidenschaft gehörte. «Es braucht Mut, weil es meist nicht mehr so geht wie zuvor. Im Garten haben alle Verständnis, wenn es nicht auf Anhieb klappt.»

Bevor Patienten nach einem Schlaganfall ans Säen, Jäten oder Büsche schneiden denken können, müssen sie grundlegende Fähigkeiten wieder lernen. Rehab Basel, eine Klinik für Neurorehabilitation und Paraplegiologie, nutzt dafür seit gut zwanzig Jahren auch einen Garten, wie die Leiterin der Ergotherapie, Barbara Schürch, sagt. «Prinzipiell wollen wir unseren Patientinnen und Patienten wieder Handlungskompetenz verschaffen. Der Garten ist ein perfektes Medium dafür.»

Das Gleichgewicht kann man in einer Sporthalle trainieren, aber auch beim Bücken nach Erdbeeren. «Sogar unsere Logopädinnen und Logopäden gehen gerne in den Garten, denn das gemeinsame Handeln kann die Kommunikationsfreu-



Jäten ist leichter Sport und Gehirntraining: Ist das Unkraut oder eine Nutzpflanze? Symbolbild: Getty

de und die Wortfindung fördern», sagt Barbara Schürch.

Wer im Gartenhaus das Werkzeug reinigt, übt Feinmotorik. Wer die Aufgabe übernommen hat, im Sommer morgens die Tomaten zu giessen, übt Disziplin. Natürlich seien die rund hundert Therapeuten unterschiedlich gartenaffin, und man habe auch lernen müssen sich abzusprechen, damit es nicht plötzlich zu einer Schwem-

me von Salatköpfen komme, aber die positiven Erfahrungen hätten alle überzeugt. «Die Klienten sind viel motivierter, weil sie sinnhaft handeln.»

«Gartentherapie ist auch ideal für Coaching oder für Standortbestimmungen», sagt die Thurgauerin Sigrid Blank. Sie nutzt Pflanzen bei gesunden Menschen als Eisbrecher. «Die Menschen öffnen sich bei der Arbeit», sagt sie. Sie arbeitet

präventiv. «Eine Therapie ist es nur insofern, als man sich hinterher besser fühlt.»

Auch die Schweizerische Gesellschaft für Gartenkultur widmet sich in ihrem aktuellen Jahrbuch Topiaria Helvetica der Gartentherapie: «Esset Bibernell, dann stirbt ihr nid so schnell. Garten und Gesundheit» (39 Franken).

Wie gut ist die Immunität nach einer Omikron-Infektion?

Diese Variante führt zu weniger Antikörpern als frühere, aber die langlebige Immunantwort wird damit erweitert.

Sabine Kuster

Die Vorstudie zu einem Omikron-spezifischen Impfstoff von Moderna sorgte im Februar für Besorgnis: Die Impfung zeigte keinen besseren Schutz vor Omikron als eine bisherige dritte Impfung. Damals kam der Verdacht auf, dass die Antigen-Erbsünde dafür verantwortlich sei: Bei diesem Phänomen bleibt das Immunsystem lange auf jene Virusvariante oder jenen Impfstofftyp geprägt, mit der oder dem es zuerst Kontakt hatte. Das bedeutet, dass die Abwehrzellen bei Kontakt mit neuen Varianten grösstenteils auf bereits bekannte molekulare Abschnitte reagieren und das Neue ignoriert wird.

Für den weiteren Verlauf der Pandemie könnte dies bedeuten, dass neue Impfstoffe das

Immunsystem nicht mehr gut auf die neuen Varianten umtrainieren können. Bezüglich einer natürlichen Infektion ist nun aber klar: Das Immunsystem erweitert seine Abwehr.

Das Immunsystem bleibt flexibel

Die Studie um Jasmin Quandt und den Mitbegründer von Biontech, Ugur Sahin, zeigt, dass eine Durchbruchinfektion mit Omikron BA.1 oder BA.2 bei doppelt- oder dreifach Geimpften zu neuen, spezifischen Gedächtnis-B-Zellen führt. Die Forschenden sahen gleichzeitig, dass die Omikron-Infektion mehr Abwehrzellen auch gegen andere Varianten entstehen lässt. Sie schreiben: «Unsere Resultate legen nahe, dass trotz der möglichen vorangegangenen Prägung des Immunsystems

durch die Impfung, der Pool an B-Gedächtniszellen neu fokussiert und erweitert werden kann, wenn er einem sehr heterogenen, neuen S-Protein ausgesetzt ist.»

B-Zellen sind für die Produktion der Antikörper zuständig. Letztere können im Blut einfacher gemessen werden, aber ihre Anzahl sinkt schneller wieder. B-Zellen sind sehr langlebig und produzieren bei einer neuen Infektion neue Antikörper. Aber nicht genug schnell, dass es nicht zu Krankheit kommt – B-Zellen schützen daher bloss vor schwerer Krankheit. Nur sehr viele Antikörper im Blut oder in der Nasenschleimhaut können eine neue Infektion mit Sars-Cov-2 verhindern. Und somit auch Long Covid.

Zwei kalifornische Forscher haben die B-Zellen-Antwort

nach einer Sars-Cov-2-Infektion untersucht. Alessandro Sette und Shane Crotty schreiben in einem umfassenden Artikel: «Generell ist die B-Zellen-Antwort auf eine Sars-CoV-2-Infektion ziemlich eindrücklich. (...) Nach Kontakt mit nur einer Virusvariante steigt die Anzahl der B-Zellen während mehrerer Monate mit einem hohen Potenzial auch viele andere Varianten zu neutralisieren.»

Antikörper nach Delta-Infektion zehnmal höher

Doch eine Omikron-Infektion führt zu einem schwächeren Schutz bezüglich der wichtigen Antikörper: Weil diese Variante in der Regel für leichtere Verläufe sorgt, werden auch weniger Antikörper gebildet während der Krankheit. Das zeigt eine noch ungeprüfte Studie um

Venice Servellita, die im Magazin «Cell» erscheinen wird. Die Forschenden verglichen den Schutz nach einer Omikron-Infektion mit jenem nach einer Delta-Infektion und stellten fest, dass nach einer Omikron-Ansteckung weniger Antikörper produziert werden.

Konkret gab es bei den 128 untersuchten Blutproben bei jenen nach einer Infektion mit Delta zehnmal mehr Antikörper als nach einer Omikron-Infektion. Und auch eine dritte Impfung führte noch zu dreimal mehr Antikörpern, als nach einer Omikron-Infektion.

Verglichen wurde mit dem Schutz gegen die Ursprungsvariante des Coronavirus aus Wuhan. Dies, um abschätzen zu können, wie stark eine Omikron-Immunität gegen neue Varianten schützen könnte. Das

Ergebnis bedeutet also, dass eine durchgemachte Omikron-Infektion eher schlecht gegen eine neue Variante schützt. Bestehen bleibt wegen der B-Zellen aber der Schutz vor schwerer Krankheit.

Zweimal Omikron bleibt selten

Doch innerhalb der Omikron-Varianten kommen Reinfektionen selten vor. Egal, ob es sich um BA.1 oder BA.2 handelt. Möglich ist hingegen, dass ein PCR-Test bis zwei Monate nach einer Infektion noch positiv ist.

Ebenfalls ist inzwischen belegt, dass eine Impfung und eine Infektion zur besten Immunität führt. Wer die Krankheit ungeimpft durchmachte, dessen Immunsystem profitiert von einer nachträglichen Impfung deutlich – wie auch umgekehrt.