

Naturbasiertes Therapieangebot



Dr. med.
Melitta Breznik
Fachärztin für
Psychiatrie und
Psychotherapie
FMH, Leitende
Ärztin Abteilung
für individuelle
Psychotherapie

Der Achtsamkeitsgarten der Klinik Schützen blüht und gedeiht. Vor einem Jahr wurde die Parklandschaft des Hotels EDEN im Park um einen Kneipp-Pfad, eine Meditationsplattform, einen Weiher und Heilkräutergarten erweitert. Die Patienten sind eingeladen, hier achtsam der Kräuter-Vielfalt zu begegnen und sich dem Kneipp-Pfad mit seinen unterschiedlichen Oberflächen anzuvertrauen. Sie erleben, wie sehr ein Barfussgang und ein kühles Kneipp-Tretbad Geist und Körper zu erfrischen vermögen. Das naturbasierte Therapieangebot der Klinik Schützen ermöglicht als Erweiterung zur herkömmlichen psychosomatischen Behandlung den Einbezug der Natur in den therapeutischen Prozess. Die Patienten werden an die natürlichen Rhythmen herangeführt, hinterfragen ihre eigene Naturbeziehung und aktivieren oder entdecken dadurch wertvolle Ressourcen. Die vertiefte und bewusste Natur-Begegnung kann bei Erschöpfungsdepression, vegetativen Dysregulationen, nicht körperlich begründeten Herzrhythmusstörungen, Verdauungsstörungen aber auch Schlafstörungen zu einer wertvollen Therapieergänzung werden. Durch kleine Verhaltensänderungen im Alltag lernen die Betroffenen für sich präventiv Gutes zu tun und bekommen wertvolle Anleitungen. Die Klinik bietet ihren Patienten das Projekt «Nature Based Therapy» an, in dem positive Natur-Begegnungen während der Kindheit mittels eines psychotherapeutischen Angebotes aktiviert und nutzbar gemacht werden. Mit der wissenschaftlichen Erfahrung einer Umwelttherapeutin werden Behandlungs-Methoden von Stressfolgeerkrankungen angeboten, welche in Schweden seit langem erfolgreich angewandt werden. Neben Heilkräuterkursen, dem Kneipp-Pfad, komplementärmedizinischen Anwendungen mit Kräutern und Aromen, aber auch dem Besuch eines ökologisch geführten Bauernhofes, der achtsamen Wanderung auf dem Evolutionspfad oder dem Spaziergang mit dem Förster, bietet die Klinik Schützen zudem pferdegestützte Therapie an. Die Arbeit mit Tieren ermöglicht das Erlernen von nonverbaler Kommunikation, die Achtsamkeitsschulung im Umgang mit sich und dem Gegenüber – in diesem Fall mit therapiereiferechnen Pferden, die auf sanfte Art das eigene Verhalten spiegeln, um den Menschen dadurch zu einer Verhaltensänderung anzuregen. Durch Begegnung mit den vielfältigen Facetten der Natur ermöglichen die naturbasierten Therapien, die Patienten an ihre eigenen gesundheitsfördernden Ressourcen heranzuführen und damit die Selbstheilungskräfte im Sinne einer «Mind-Body Medicine» zu stärken.

«Rheinfelden medical» ist eine Kooperation der fünf bedeutenden Rheinfelder Gesundheitsbetriebe Gesundheitszentrum Fricktal, Reha Rheinfelden, Klinik Schützen Rheinfelden, Salina im Parkresort Rheinfelden und Alta Aesthetica. In Zusammenarbeit mit der Neuen Fricktaler Zeitung publiziert ein Mitglied regelmässig Ende Monat einen Ratgeber zu aktuellen Gesundheitsthemen.