

## Naturnahe Therapieformen



Dr. med. Melitta Breznik Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Leitende Ärztin Klinik Schützen Rheinfelden

Naturbasierte Therapie (NBT) im engeren Sinne ist eine eigenständige Methode, welche aus der Garten-therapie und der Landschaftsmedi- zin entstanden ist. Diese Therapie- form gewährt Zugang zu Ressour- cen im Umgang mit der Natur, wel- che die Patienten auf dem Gene- sungsweg unterstützen können. Naturbasierte Therapie wird unter anderem bei Depressionen, Stress- folgeerkrankungen, vegetativen Herzrhythmusstörungen, gastroin- testinalen Störungen oder Blut- hochdruck als begleitende Therapie eingesetzt. Es werden Möglichkei- ten erlernt, sinnerfüllte Zeit alleine in der Natur zu verbringen, ohne virtuelle Kommunikation oder Be- schäftigung mit elektronischen Ge- räten. Zu dieser neuartigen Thera- pieform wurde im letzten Jahr ein Pilotprojekt durchgeführt. Eine Buchpublikation darüber ist in Arbeit. Zur Unterstützung des Hei- lungsprozesses bei Depressionen, Erschöpfung und vegetativen Be- schwerden kann eine ergänzende Behandlung mit Lichttherapielam- pen sowie Schlafentzugstherapie durchgeführt werden. Diese Thera- pien helfen den Patienten, ihren Schlaf-/Wachrhythmus, welcher besonders bei Depressionen und Burnout aus dem Takt geraten kann, wieder ins Lot zu bringen. Zudem verbessert regelmässige und zur rechten Zeit angewandte Licht- und Schlafentzugstherapie den Antrieb und vermag die Energie zu steigern.

Die Klinik Schützen in Rheinfel- den hat in den letzten vier Jahren das Angebot an naturnahen Therapien ausgebaut. Einerseits um die Kom- plementärmedizin, andererseits um den Achtsamkeitsgarten mit Kneipp- pfad und Heilkräutergarten. Zudem wurde das Angebot um die neuartige Therapieform der Naturbasierten Therapie (NBT), sowie um die Licht- und Wachtherapie im Rahmen der Chronotherapie erweitert.

«Rheinfelden medical» ist eine Koope- ration der vier bedeutenden Rhein- felder Unternehmen im Gesundheits- bereich: Gesundheitszentrum Fricktal AG, Salina im Parkresort Rheinfelden, Reha Rheinfelden sowie Klinik Schützen Rheinfelden. In Zusammenarbeit mit der Neuen Fricktaler Zeitung publiziert ein Mitglied regelmässig Ende Monat einen Ratgeber zu aktuellen Gesund- heitsthemen.