

# Gartenfreude ohne Last

**Tipps, wie sich ältere Menschen die Gartenarbeit erleichtern können**

■ Auch dem erfahrensten Gartenfreund, der größten Gartenliebhaberin fällt irgendwann die Arbeit im Garten zunehmend schwerer. Möchte man den eigenen Garten

den. Transporthilfen sind in jedem Alter von großem Nutzen und sollten rechtzeitig vorbeugend eingesetzt werden. Die gute alte Schubkarre gibt es auch als zweirädriges Modell, das nur eine Hand zum Ziehen oder Schieben braucht, die andere Hand bleibt frei, beispielsweise für einen Gebstock.

Um die Inanspruchnahme von Leitern und anderweitigen Aufstiegshilfen zu vermeiden, können Obstbäume als niedrig veredelte Sorten oder als kleinwüchsige Pflanzen ausgewählt werden. Eine weitere Möglichkeit ist Spalierobst, wobei der Obstbaum an einem Drahtgerüst in bequemer Höhe erzogen wird. Der daraus resultierende Raumteiler kann geschickt auch als Sichtschutz eingesetzt werden. Beerenträucher werden heutzutage auch als Hochstämmchen auf Hüfthöhe angeboten. Das erleichtert die Ernte und Pflege erheblich.

Jährliches Neupflanzen von Sommerblumen erübrigt sich durch den Einsatz von mehrjährigen Stauden. Durch die Auswahl von pflegeleichten Arten fallen die laufenden Pflegearbeiten im Blumenbeet geringer aus. Ein interessanter Bodendecker schützt nicht nur das Erdreich, er verhindert auch langfristig den Wuchs von Unkraut. Bei der Pflanzenauswahl sollte man verstärkt auf Duft achten, zum Beispiel Rosen und Lavendel, Scheinquitte und Faltscher Jasmin, Indianermessel und Kräuter: Eine herrliche Bereicherung ist auch die Teppichkamille als Rasenersatz.

Im Sortiment der Gartengeräte tauchen immer wieder ungewohnte Neuigkeiten auf. Diese oft sehr eigenwillig gebogenen Gerätschaften sollen ein körperschonendes Arbeiten ermöglichen. Wichtiger ist es,

auf die körpergerechte Länge der Geräte und auf ein leichtes Material zu achten. Eine Grabgabel oder eine Gartenkralle sind in jedem Alter kräftesparend zu bedienen. Selbst Kleinigkeiten erleichtern die täglichen Arbeiten: Eine Umlenkrolle beispielsweise an den Ecken der Beete erleichtert das Ziehen des Gartenschlauches.

Wer einen neuen Belag plant, sollte sich Gedanken über die Trittsicherheit des Materials machen. Holz, Basalt und Sandstein können bei Feuchtigkeit rutschig werden. Vorhandene Holzflächen können mit einer aufgenagelten Lage engmaschigen Hasendrahts gesichert werden. Kies erzeugt ein unsicheres Gefühl beim Gehen. Wer jedoch nicht auf die romantische Wirkung einer Kiesfläche verzichten will, kann ihn in eine Wabenmatte aus dem Kunststoff Polyethylen einfüllen. Dadurch wird ein Verrutschen der Kiesel verhindert.

An einigen Stellen im Garten mag vielleicht ein Geländer sinnvoll sein. Gut geplant kann dies sehr wohl als wirkungsvolles gestalterisches Element eingesetzt werden. Einfassungsmauern können gleichzeitig als Sitzgelegenheiten genutzt werden. Um bequem wieder aufstehen zu können ist auf eine Höhe von zirka 65 Zentimeter zu achten.

Überhaupt sollte man die Ruheinseln im Garten nicht vergessen: Erholungspausen fördern die Konzentration und beugen einseitigen Verspannungen vor - und dienen nicht zu letzt dem Gartengenuss.

**Katja Richter**

**Die Autorin** ist als Diplomingenieurin für Grünwerk, Garten- und Freiraumplanung, in Freiburg tätig.



**Den Enkel im Nacken: Das empfinden die Älteren keineswegs als Bürde. Zumal dann nicht, wenn geeignetes Gerät die Gartenarbeit nicht unnötig beschwerlich macht.**

FOTO: GARDENA

**Ein Hochbeet lässt Pflanzen nicht nur erfolgreich gut wachsen, sondern erleichtert auch die Bewirtschaftung: Bücken ist nicht erforderlich.**

FOTO: FISCHER-HOCHBEET

aber als Teil der Freizeitbeschäftigung und Quelle des Wohlbefindens beibehalten, so sollte man sich mit geeigneten Mitteln Erleichterung verschaffen. Mit zunehmendem Alter werden besonders das Bücken, das Tragen von Lasten und das Besteigen von Leitern als immer beschwerlicher empfunden. Gerade Letzteres ist im Garten, ganz wie im Haushalt, häufigste Unfallursache. Es ist daher ratsam, den Garten schon rechtzeitig entsprechend umzugestalten.

Hochbeete erleichtern nicht nur das Ernten und Bearbeiten der Pflanzflächen. Sie geben dem Garten gleichzeitig eine klare räumliche Struktur und betonen die vertikalen Linien. Wenn sich das Arbeiten auf Bodenniveau gar nicht umgehen lässt, können mit einem Kniepolster oder einer niedrigen Sitzbank, besser noch einem Rollhocker, Belastungen verringert wer-

