

Altersgerecht gestalten

So bleibt der Garten pflegeleicht

Bei aller Liebe zum Garten wird die dazugehörige Arbeit – besonders von älteren Menschen - nicht immer nur als Entspannung empfunden. Je nach körperlicher Verfassung kann die eigentlich beglückende Arbeit auf die Dauer als recht beschwerlich wahrgenommen werden. Wer auf den Ausgleich, den die Gartenarbeit bietet, auch in zunehmendem Alter nicht verzichten möchte, sollte rechtzeitig vorsorgen.

„Die Berücksichtigung der Bedürfnisse älterer Menschen im Garten ist bei vielen Gartenplanern noch nicht ins Bewusstsein gerückt“ meint Katja Richter, die mit ihrem Büro „grünwerk“ in Freiburg Mitglied im Beratungsnetzwerk gartenberatung.info ist. Dabei seien gerade Menschen im Ruhestand in der Lage, viel Zeit in ihrem Garten zu verbringen und verfügten darüber hinaus meist über einen reichen Erfahrungsschatz an Gartenweisheiten, der nicht brach fallen solle.

Mit einem Rollhocker beispielsweise könnten die unvermeidbaren Arbeiten am Boden bequemer durchgeführt werden. Ein kleiner Gartenpoller leiste beim Ziehen des Gartenschlauches große Hilfe. Eine zweirädrige Schubkarre könne auch mit einer Hand geschoben werden, während die andere Hand für eine Gehhilfe frei bleibe. „Bei den Gartengeräten tauchen immer wieder neuartige, zum Teil gewöhnungsbedürftige Varianten auf, die helfen sollen, die eingesetzte Kraft möglichst effektiv zu übertragen,“ erzählt die Badenerin. Wichtig sei, bei allen Geräten auf ein leichtes Material und ein der Körpergröße angemessenes Gerät zu achten.

Auch mit der richtigen Pflanzenauswahl könne Arbeit reduziert werden, sagt Simon Herda, Gartenberater aus dem holsteinischen Seth. „Beerensträucher werden mittlerweile als rückenfreundliche Hochstämme angeboten, Obstbäume auf schwach wachsenden Unterlagen bleiben deutlich kleiner.“ So könne ohne Leiter geerntet werden. Denn wie im Haushalt berge auch im Garten der Einsatz von Steighilfen das größte Unfallrisiko. „Ein Hochbeet ist nicht nur leichter zu bearbeiten“, sagt der Norddeutsche „es gibt dem Garten eine zusätzliche vertikale Struktur.“

Ein Staudenbeet erfreut jedes Jahr aufs Neue, ganz ohne jahreszeitliche Neupflanzungen. Der Staudenexperte Volker Eschenbach aus Seebruck empfiehlt den Fundus der Duftpflanzen auszuschöpfen: „Gerade im Alter sollte man diesen sinnlichen Aspekt hervorheben. Nicht nur Rosen und Lavendel, auch Stauden wie Monarden und Duftnesseln, Nachtviolen und Steinkraut oder ein begehbarer Duftstrasen aus Teppichkamille lassen einen die Stunden im Garten besonders genießen.“ Und wer geschickt plane, erhalte pflegeleichte Flächen, die Unkräutern wenig Chance ließen.

„Wer doch im Alter auf pflegeintensive Prachtstauden- und Sommerblumenbeete nicht verzichten will, sollte einfach mit einem Landschaftsgärtner des Vertrauens einen Pflegevertrag abschließen“, ergänzt Tjards Wendebourg, beim traditionsreichen Verlag Eugen Ulmer für die führende Landschaftsgärtner-Fachzeitschrift „DEGA GALABAU“ zuständig. Damit ließen sich auch mit überschaubarem Budget anspruchsvolle Gestaltungen erhalten.

„Damit alle Gartenwinkel auch später noch gut begehbar sind, ist auf trittsichere Beläge und sanfte Steigungen zu achten, ergänzt Landschaftsarchitekt Wolfgang Aldag aus Halle. Holz werde in nassem Zustand zum Beispiel schnell schlüpfrig, könne aber mit einer Auflage aus Hasendraht sicherer gemacht werden, erzählt seine Netzwerkkollegin Katja Richter. „Wer auf die romantische Wirkung von Kiesflächen nicht verzichten will, kann diesen mit einem Unterbau aus

Kunststoffwaben stabilisieren.“ Ein Geländer an der richtigen Stelle bietet nicht nur zusätzliche Sicherheit, es könne auch sinnvoll als gestalterisches Element eingesetzt werden. Hier helfen die Fachberater aus dem Netzwerk Gartenberatung.info im gesamten deutschsprachigen Raum bei der Wahl altersgerechter Gestaltungselemente.

Nicht zuletzt sollte an ausreichende Ruheplätze gedacht werden, meint Katja Richter. Und: eine Mauer sei immer wieder die ideale Lösung: „Das ansprechend gestaltete Bauwerk kann jederzeit als spontane Sitzgelegenheit genutzt werden. Sie wirkt dadurch viel ungezwungener als eine feste Sitzgruppe.“ Und mit einer Sitzhöhe von 65 cm fällt auch älteren Gartenliebhabern das Hinsetzen und Verweilen nicht schwer!

Quelle: Gartenberatung.info
Ca. 4.200 Zeichen

- An Bilder zum Text als Download gelangen Sie über www.gartenberatung.info durch

Eingabe der Webcodes (z.B. GB1935, GB1936, GB1937, GB1938) in die Suchmaske oben links. Weitere Bilder erhalten Sie auf Anfrage:

BU (GB1935/GB1936): Gemüse- und Staudenflächen lassen sich bequem als Hochbeete anlegen und sind so für ältere Menschen deutlich einfacher zu nutzen.

Bild: Gartenberatung.info

BU (GB1937/GB1938): Ruheräume im Garten - hier auf der Landesgartenschau in Oranienburg - sind wichtig, um den Garten auch im Alter noch richtig genießen zu können. Bild: Gartenberatung.info

- Weitere Pressemitteilungen finden Sie unter <http://www.gartenberatung.info> rechts unter „Presse“

- Sie haben diese Pressemeldung nicht direkt bekommen? Melden Sie sich oder Kollegen zum Presseverteiler an: einfach auf <http://www.gartenberatung.info>, rechts unter „Presse“ Formular ausfüllen.

- Die Nutzung der Texte und Bilder ist in Verbindung mit einem Verweis auf die Quelle „www.gartenberatung.info“ kostenlos. Ein Belegexemplar an Agentur Schott Relations, z.Hd. Andrea Zaszczynski, Wrangelstraße 111, 20253 Hamburg wird erbeten.

- Sie suchen Ansprechpartner als Anknüpfungspunkte für die redaktionelle Arbeit zum Thema Garten? Nutzen Sie die mehr als 950 Gartenberaterinnen und Gartenberatern sowie über 800 Ausführungsbetriebe – auch in Ihrem Verbreitungsgebiet - in Deutschland, Österreich und der Schweiz auf <http://www.gartenberatung.info>

- Zur Abmeldung aus dem Verteiler reicht eine kurze Rückmail.