

## **Der Seniorengarten**

Für viele ältere Menschen ist der eigene Garten die Erweiterung des Wohnhauses, der sommerliche Treffpunkt mit Nachbarn und der Familie, ein Ort des kreativen Arbeitens und der produktiven Ernte, aber auch der Erholung und Entspannung und nicht zuletzt ein Spiegelbild der Jahreszeiten. An der frischen Luft zu gärtnern, hält körperlich und geistig fit und Schnittblumen, Kräuter oder Gemüse zu ernten macht Freude – und ist ein erfüllendes Hobby.

Für die meisten Menschen im Ruhestand ist die Zeit mit Enkelkindern eine gegenseitige Bereicherung. Freie Zeit und Ferien gemeinsam im Garten zu verbringen, eröffnet die ideale Gelegenheit, das eigene Wissen über Pflanzen, gärtnerische Zusammenhänge und Naturbeobachtung in spielerischer Form weiterzugeben.

Was jedoch in jüngeren Jahren leicht von der Hand geht, wird mit zunehmendem Alter anstrengender und mühsamer. Dann gilt es umzudenken und neue Ideen und Konzepte zu entwickeln um den Garten pflegeleichter zu gestalten und die Freude am Garten und Gärtnern zu erhalten.

## **Garten zum Entspannen – Gartenfreude statt Garten „arbeit“**

Von unseren europäischen Nachbarn in England können wir uns inspirieren lassen. Sie sprechen nicht von Gartenarbeit, sondern von Gärtnern („Gardening“). Damit einher geht ein ästhetisches Empfinden, Verbundenheit mit den Jahreszeiten sowie den Pflanzen und Tieren im Garten. Im fortgeschrittenen Alter haben wir mehr Zeit und können uns auch beim Gärtnern mehr Zeit lassen und Pausen einlegen. Vielleicht ist es möglich, sich von alten eingefahrenen Methoden zu verabschieden, mehr Naturnähe bei der Gartenpflege walten zu lassen und neue Arbeitsweisen und –techniken zu testen. Positiv zu bedenken ist: Gartenpflege ohne große Mühe, also leichte Gartenarbeit ist mit sportlichem Ausdauertraining wie Radfahren oder Wandern vergleichbar und hält körperlich fit und geistig beweglich.

## **Sitzgruppen für Pausen**

Nicht nur als dekorative Blickpunkte dienen Sitzgruppen, Bänke und einzelne bewegliche Gartenliegen oder Gartenstühle. Sie sollten in allen Gartenbereichen, in der Sonne und im Schatten, versteckt hinter Hecken oder Staudengruppen ein idealer Rückzugsort für eine Teepause, den

Mittagsschlaf oder das Gespräch mit dem Partner, Freunden oder Nachbarn sein.

## **Ideen zur Arbeitserleichterung**

### **Übersichtliche Einteilung – funktionale Gliederung**

Wichtig für einen pflegeleichten Garten ist eine funktionale Gliederung und die einfache Erreichbarkeit aller Gartenbereiche durch trittsichere und breite Gartenwege (Anhaltswert: 120 Zentimeter Breite). Rutschsichere Wegebeläge (Holz veralgt schnell und wird glitschig!) und stufenlose, gerade Gartenwege vermindern zudem die Sturzgefahr. Außerdem lassen sich Schubkarren leichter schieben. 1,50 Zentimeter breit sollte ein Weg sein für Menschen mit Gehbehinderungen, die von einer Person begleitet werden. Sind Treppen unvermeidlich, empfiehlt sich ein Geländer in bequemer Handhöhe (85 Zentimeter). Außerdem ist eine gute Beleuchtung im Garten ratsam.

### **Rückenschonendes Gärtnern mit Hochbeeten**

Hochbeete sind schön, nützlich und rückenfreundlich. In Stadt- und Landgärten bieten sie vielseitige Gestaltungsmöglichkeiten und eine spürbare Arbeitserleichterung.

Hochbeete, das heißt erhöhte Beete haben eine lange Tradition und liegen seit einigen Jahren im Trend. In großen, feststehenden Hochbeeten lassen sich Gehölze, Stauden, Blumenzwiebeln, Gemüse, Kräuter und Obst kultivieren. Sie bestehen aus Metall, Stein oder Holz und stellen praktische, dekorative und raumgliedernde Gestaltungselemente im übersichtlichen Garten dar. In ergonomisch günstiger Höhe bieten dauerhaft gefüllte Beete eine Bereicherung für den pflegeleichten Garten. Höhen von 80 bis 100 Zentimeter erlauben die Gartenpflege im Stehen. Arbeitstiefen oder Breiten von 60 bis 70 Zentimeter für einseitig erreichbare und 120 bis 140 Zentimeter für beidseitig erreichbare Hochbeetkästen sind ideal. Pflanzen, Pflegen und Ernten ist auf diese Weise rückschonend möglich. Bei Hochbeeten in Sitzhöhe von 45 bis 55 Zentimetern Höhe ist eine breite Umrandung empfehlenswert, die als bequeme Sitzfläche genutzt werden kann.

### Bequeme Pflanz- und Arbeitstische

Gartenarbeiten wie Aussäen, Umtopfen, Gemüse putzen oder Blumensträuße binden, machen viel Freude an einem bequemen Arbeitsplatz, an dem Töpfe, Bindematerial und Werkzeuge immer bereit liegen. Als Anhaltswert für die Höhe eines idealen Tisches gilt die obere Beckenkante. 60 bis 80 Zentimeter Arbeitstiefe sind empfehlenswert. Mobile Pflanztische sind ebenso eine Überlegung wert.

Eine entspannte Gartenarbeit im Sitzen mit einer Sitzhöhe von 45 Zentimetern ist möglich an Tischen mit einer Höhe von 70 Zentimeter und einer Arbeitstiefe von 60 bis 80 Zentimetern.

Rollstuhlfahrer benötigen dagegen einen unterfahrbaren Tisch mit einer Höhe von 80 Zentimetern und einer Arbeitstiefe von mindesten 67 Zentimetern.

### Ergonomische Gartengeräte

Arbeitserleichternde Gartengeräte mit längenverstellbaren Stielen, automatische Bewässerung und Wasseranschlüsse an allen wichtigen Gartenstellen erleichtern den Gärtneralltag ungemein. Dazu gehören auch Hilfsmittel wie Sackkarren, Rollhocker, Sitzkissen sowie Knieschoner und sicheres Schuhwerk.

### Verfasser:

Anja Birne  
Gartenbuchautorin

# Die grünen Ratgeber



## 1.3. Der Seniorengarten