

## Bis ins hohe Alter gärtnern:

### Barrieren vermeiden

- ✓ Neuanlagen stufenlos planen
- ✓ Stolperfallen und rutschige Bodenbeläge vermeiden
- ✓ Unvermeidbare Stufen: Platz für Rampen einplanen
- ✓ Bestehende Stufen: rutschfeste Rampen anlegen
- ✓ An Beleuchtung/Solarlampen denken

### Pflegeleicht dank Pflanzenauswahl

- ✓ Zwerg- und Spalierbäume erleichtern die Ernte
- ✓ Kräuterrasen mit niedrigen Wildkräutern wie Gänseblümchen und Klee ist pflegeleichter
- ✓ Bodendecker auf freien Flächen: weniger gießen und Unkraut jäten



Früchte in greifbarer Nähe:  
Spalierobst.

### Technische Möglichkeiten nutzen

- ✓ Trotz körperlicher Einschränkungen stehend oder im Sitzen gärtnern
- ✓ Aufbau eines Hochbeets mit Hilfe
- ✓ Kniepolster erleichtern die Arbeit am Boden
- ✓ Ergonomisch geformtes Gartenwerkzeug für bessere Kraftumsetzung und schonende Bewegungen
- ✓ Schwere Dinge mit Tragehilfen und Sackkarren transportieren
- ✓ Automatisierungen nutzen: z. B. Bewässerungsanlagen



VERBAND **WOHNEIGENTUM**

Als größter Verbraucherschutzverband für selbstnutzende Wohneigentümer\*innen setzen wir uns für Sie ein. In der Politik. Und bei Fragen zu Bauen und Sanieren, Steuern, Recht, Verbraucherschutz und zum Garten.

www.[verband-wohneigentum.de](http://verband-wohneigentum.de)  
www.[gartenberatung.de](http://gartenberatung.de)

### Sprechen Sie uns an! Verband Wohneigentum

Oberer Lindweg 2, 53129 Bonn  
Telefon 0228 6046820

Repräsentanz  
Winkler Straße 15, 14193 Berlin  
Telefon 030 89541590

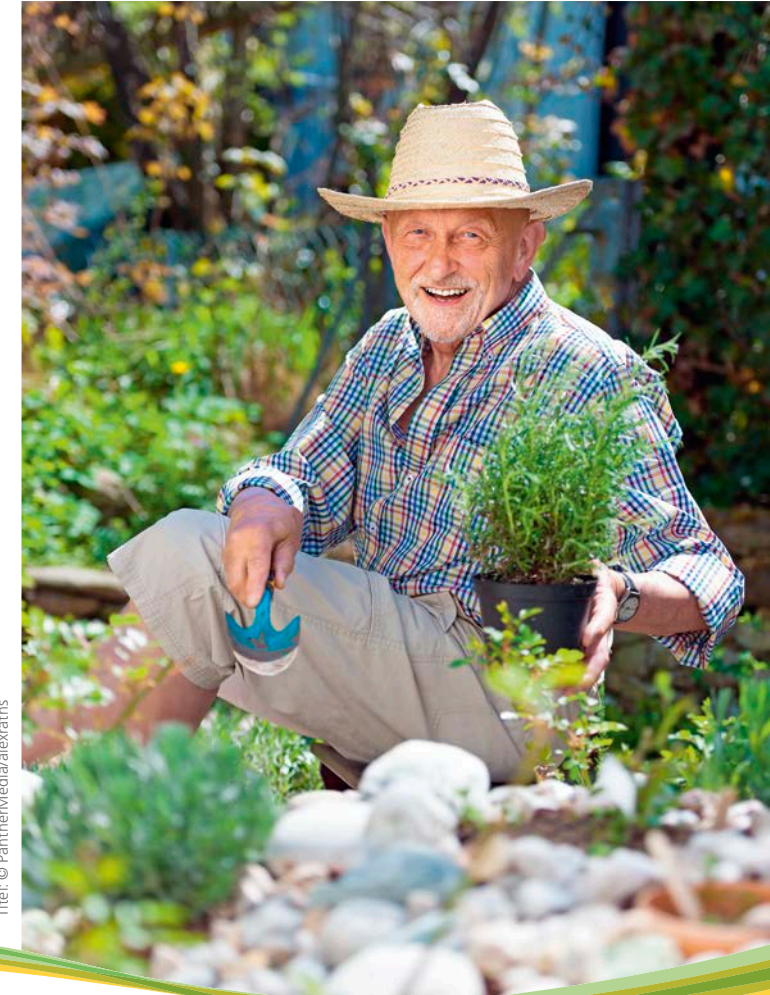


Besuchen Sie uns auf  

Ihr Ansprechpartner vor Ort:

Empty box for contact information.

# Gärtnern bis ins hohe Alter



Titel: © PantherMedia/alexarths



Ruhe. Grün. Frische Luft. Die Zeit im Garten bringt Jung und Alt Freude, entspannt und ist nachweislich gut für die Gesundheit. Doch was tun, wenn der Körper mit den Jahren nicht mehr so wie früher bei der Gartenarbeit mitmacht? Wenn das Bücken beim Jäten und das Rasenmähenschwerfallen? Wenn das Gießkannenschleppen und das Abernten der Obstbäume zur Belastung werden?

*„Wer der Gartenleidenschaft verfiel,  
ist noch nie geheilt worden.  
Er fühlt sich immer tiefer in sie verstrickt.“*

Karl Foerster

### **Gewusst wie**

Auch bei körperlichen Einschränkungen und in der zweiten Lebenshälfte brauchen Sie sich nicht vom Garten zu verabschieden. Viele Möglichkeiten erleichtern die Gartenarbeit. Keine Frage: Die Lebensqualität steigt für all die Menschen, die ihren Garten nach den eigenen, sich verändernden Bedürfnissen nutzen können. Eine schöne Perspektive für viele: bis ins hohe Alter der grünen Leidenschaft zu frönen.

### **Barrierearm von Anfang an**

Wer einen Garten anlegt, plant daher am besten von vornherein Raum für spätere Rampen ein oder vermeidet Barrieren und Stufen möglichst ganz, weil sie zu Stolperfallen werden können. Die Beleuchtung der Wege lässt sich durch Lampen, auch Solarleuchten mit Bewegungssensor, problemlos steuern. Nicht nur ältere, auch die jüngsten Gartenfans genießen den Komfort eines barrierearmen Gartens.

### **Clevere Pflanzenauswahl**

Eine durchdachte Pflanzenauswahl erleichtert die Arbeit im heimischen Grün. Anstelle von Hochstämmen tragen Spalierbäume die Früchte rüchenschonend in greifbarer Nähe. Auch die Triebe anderer Obstsorten wie Johannis- und Stachelbeeren lassen sich mit Draht oder Bambus so erziehen, dass sie senkrecht nach oben wachsen und sich so bequem im Stehen abernten lassen. Der Hochstamm bleibt jedoch als Schattenspender, Staubfilter und prachtvoll großer Hausbaum willkommen.

### **Garten pflegeleicht anlegen**

Verzichten Sie auf Schotterflächen, diese sind dauerhaft nicht pflegeleicht und bergen weitere Nachteile. Standortgerechte und gut geplante

Pflanzungen, die den Boden komplett bedecken, sind pflegeleicht und benötigen wenig Gießwasser. Eine gute Möglichkeit dafür sind Staudenmischpflanzungen. Diese sind für jede Gartensituation als fertige Mischung erhältlich. Solch' bodendeckende Pflanzungen bieten wenig Raum für Wildwuchs, Jäten ist nur noch selten nötig.

### **Mehr Wildheit zulassen**

Ein penibel gepflegter Garten ist arbeitsaufwändig. Legen Sie lieber Gelassenheit an den Tag, wenn Gänseblümchen, Klee, Schafgarbe und Co. blühen. Im Gegensatz zum Englischen Rasen benötigt ein Kräuterrasen weniger Pflege und wird seltener gemäht. Schmetterlinge und Bienen werden es Ihnen danken.

### **Gemeinschaftlich Gärtnern**

Holen Sie sich Hilfen bei Arbeiten, die Sie selbst nicht mehr ausführen können. Gärtnern Sie gemeinsam mit Familie und Freunden – zusammen lässt sich die Arbeit leichter erledigen und macht auch mehr Spaß. Planen Sie einen Mehrgenerationen-Gartentag, um jüngere Menschen für das Gärtnern zu begeistern. Gemeinschaften und Vereine vor Ort können hier ein guter Ansprechpartner sein.

### **Gartengeräte und Technik**

Warum erledigen Sie die Arbeit nicht gemütlich vom leichten Gartenhocker aus? Wer doch mal auf die Knie gehen muss, kann sich auf weichen Gartenpolstern niederlassen.

Ergonomisch geformtes Gartenwerkzeug bietet eine bessere Kraftumsetzung und hand- und rüchenschonende Bewegungen bei der Gartenarbeit.

Und wenn es nicht anders geht: Mit Tragehilfen und Sackkarren lassen sich schwere Dinge besser transportieren.

Automatisierungen können die Gartenarbeit bequemer und entspannter gestalten. So lässt sich das mühsame Gießkannenschleppen durch eine automatische Bewässerung sinnvoll ersetzen.

Unterfahrbare Tischbeete und Hochbeete ermöglichen es auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen, stehend oder im Sitzen zu gärtnern.

### **Bleiben Sie dran!**

Lassen Sie sich die Freude am Grün nicht nehmen. Genießen Sie Ihre Zeit im Garten!