

## Bis ins hohe Alter gärtnern – Checklisten:

### 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 Gänseblümchen und Klee ist pflegeleichter
- ✔ Bodendecker auf freien Flächen: weniger gießen und Unkraut jäten

### Tisch- und Hochbeete verwenden

- ✔ Trotz körperlicher Einschränkungen stehend oder im Sitzen gärtnern
- ✔ **Wichtig:** Holen Sie sich für Aufbau und Erneuerung Hilfe! Die Schichtung des Hochbeets alle 5 bis 6 Jahre erneuern.

### Spezielle Gartengeräte nutzen

- ✔ Gartenarbeit auf dem Hocker entlastet
- ✔ Kniepolster erleichtern die Arbeit am Boden
- ✔ Ergonomisch geformtes Gartenwerkzeug für bessere Kraftumsetzung und schonende Bewegungen
- ✔ Mit Tragehilfen und Sackkarren schwere Dinge transportieren
- ✔ Automatisierungen nutzen: z. B. Mähroboter und Bewässerungsanlagen



Früchte in greifbarer Nähe: Spalierobst.



VERBAND **WOHN'EIGENTUM**

### Sprechen Sie uns an!

Verband Wohneigentum Hessen e.V.  
Neuhausstraße 22  
61440 Oberursel

Telefon 06171 21811  
Telefax 06171 25737  
hessen@[verband-wohneigentum.de](http://verband-wohneigentum.de)  
[www.verband-wohneigentum.de/hessen](http://www.verband-wohneigentum.de/hessen)

Service-Hotline:  
0800 2181100

Mobil zugreifen:



### Fragen zu Gartenthemen?

[www.gartenberatung.de](http://www.gartenberatung.de)

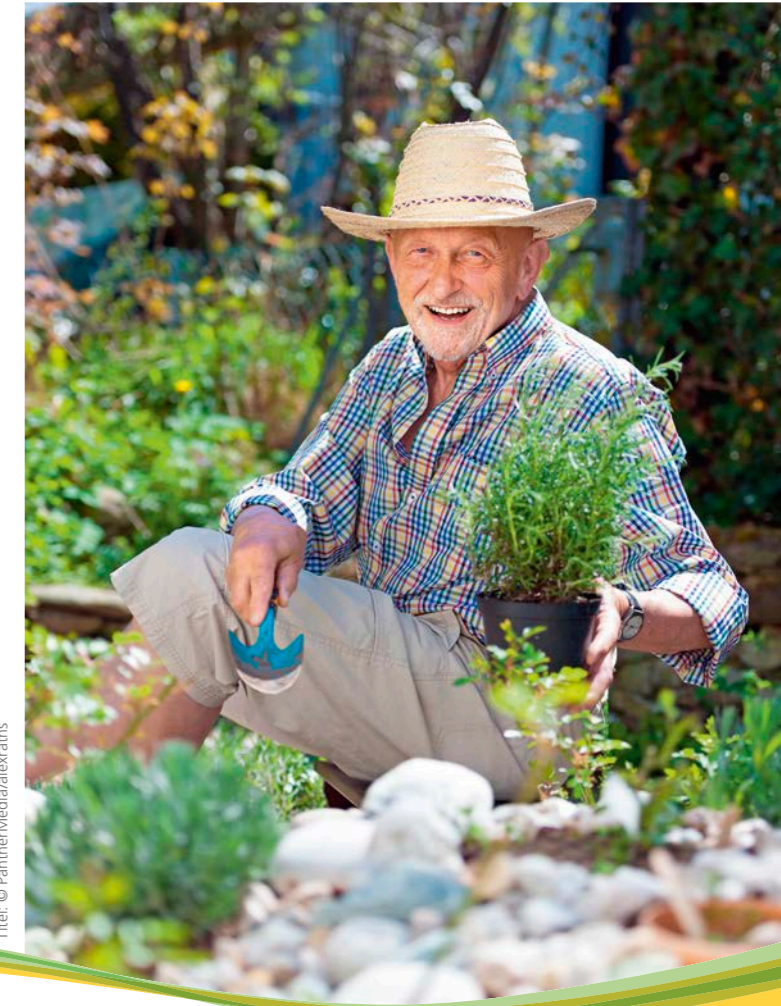
Ihr Ansprechpartner vor Ort:



Besuchen Sie uns auf 

Von den Garten-Profis im  
Verband Wohneigentum  
[gartenberatung.de](http://gartenberatung.de)

# Gärtnern bis ins hohe Alter



Titel: © PantherMedia/alexraths



Die Ruhe. Das Grün. Die 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 wie früher bei der Gartenarbeit mitmacht? Wenn das Bücken beim Jäten und das Rasenmähen schwer fallen? Wenn das Gießkannen schleppen und die Ernte der Obstbäume zur Belastung werden?

*„Wer der Gartenleidenschaft verfiel,  
ist noch nie geheilt worden.“*

*Er fühlt sich immer tiefer in sie verstrickt.“*

Karl Förster

### **Gewusst wie**

Auch bei körperlichen Einschränkungen und in der zweiten Lebenshälfte brauchen Sie sich nicht von ihrem Garten zu verabschieden. Viele Möglichkeiten erleichtern die Gartenarbeit, wissen unsere Gartenberater vom Verband Wohneigentum. 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 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 Tageslichtsensor, problemlos steuern. Nicht nur ältere, auch die jüngsten Gartenbesucher genießen den Komfort eines barrierearmen Gartens.

### **Technik hilft**

Nicht jede Gartenarbeit muss ein Senior selbst in die Hand nehmen. Manches kann man sinnvoll ersetzen: etwa das Gießkannenschleppen durch eine automatische Bewässerung oder das Rasenmähen durch einen Mähroboter. Automatisierungen können die Gartenarbeit bequemer und entspannter gestalten.

### **Clevere Pflanzenauswahl**

Eine durchdachte Pflanzenauswahl erleichtert die Arbeit im heimischen Grün. Anstelle von Hochstämmen tragen Spalierbäume die Früchte rückschonend 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**

Weichen Sie nicht auf Schotterflächen aus, die Sie mit Pflanzenschutzmitteln unkrautfrei halten. Legen Sie lieber Gelassenheit an den Tag, wenn Gänseblümchen, Klee, Schafgarbe & Co. im Gras blühen. So ein Kräuterrasen braucht viel weniger Pflege als ein „Englischer Rasen“. In Beeten sind bodendeckende Unterpflanzungen weitaus pflegeleichter als Gartenflächen, die viel blanke Erde zeigen. Bepflanzte Beete brauchen seltener eine extra Portion Gießwasser. Es kommt weniger Unkraut auf, das mühsame Jäten ist nur noch selten nötig. Schmetterlinge und Bienen werden es danken.

### **Tisch- und Hochbeete**

Unterfahrbare Tischbeete und hüfthohe Hochbeete ermöglichen es auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen, stehend oder im Sitzen zu gärtnern. Allerdings ist der Aufbau der tiefgründigen Schichtung im Inneren der Hochbeete eine aufwändige Arbeit, die etwa

alle fünf bis sechs Jahre anfällt. Unser Tipp: Lassen Sie sich dabei von jüngeren Menschen helfen. Planen Sie einen Mehrgenerationen-Gartentag!

### **Spezielle Gartengeräte**

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 rückschonende Bewegungen bei der Gartenarbeit. Und wenn es nicht anders geht: Mit Tragehilfen und Sackkarren lassen sich schwere Dinge besser transportieren.

### **Bleiben Sie dran!**

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

*„Narren hasten.  
Kluge warten.“*

*Weise gehen in den Garten“*

Rabindranath Tagore