



Am Hochbeeten lässt es sich rüchenschonend gärteln. Zudem hat man die Pflanzen und Kräuter besser im Blick.  
Foto: Ute Grabowsky/photothek.net via www.imago-images.de

# Ein Garten für die späten Jahre

Im Alter kann die **GARTENARBEIT ZUR BELASTUNG** werden. Verzichten müssen Seniorinnen und Senioren auf das eigene Fleckchen Grün jedoch nicht.

**HANNOVER.** Rasen mähen, Unkraut jäten, Gießkannen schleppen – viele Aufgaben im Garten erfordern Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Was in jungen Jahren fit hält, kann mit fortschreitendem Alter zur Belastung werden, wenn Gelenkschmerzen und die Belastungsfähigkeit nachlässt.

## STOLPERFALLEN VERMEIDEN

Doch wer nicht mehr so leistungsfähig ist wie in früheren Jahren, muss die eigenen Beete nicht aufgeben, Geld für professionelle Gartenpflege ausgeben oder gar umziehen. Es lohnt sich, darüber nachzudenken, wie es ums Haus herum mit wenig Aufwand schön aussehen kann. Gerade im Alter kann der Garten ein wichtiger Erholungsort sein.

Um das heimische Grün altersgerecht zu machen, spielen vor allem zwei Faktoren eine Rolle: wenig Pflege und Barrierefreiheit. In Sachen Begehrbarkeit sollte man sich laut dem Landschaftsarchitekten Claus Krompfholz vor allem über die Wege im Garten Gedanken machen – und zwar schon ab der Terrassentür: „Der Austritt vom Wohnzimmer in den Garten ist ein wichtiges Thema“, sagt der Experte. Stufen und Sockel können für ältere Menschen zur Stolperfalle oder sogar zum unüberwindbaren Hindernis werden. „Hier besteht die Möglichkeit, die Terrassenhöhe anzuheben, zum Beispiel mit einem Holzdeck“, sagt Krompfholz. „Außerdem gibt es spezielle Fassadenrinnen, die einen barrierefreien Austritt ermöglichen können.“ Als Provisorium könnten auch kleine Rampen aus Holz

oder Metall Abhilfe schaffen, empfiehlt er.

Im Garten selbst rät der Landschaftsarchitekt zu einem Wegesystem, das dazu anregt, sich an der frischen Luft zu bewegen. „In einem etwas größeren Garten ist ein Rundweg eine schöne Idee“, sagt Krompfholz. Auf ein bis 1,20 Meter breiten Wegen kommt man auch mit einem Rollator gut voran. Und auch auf das richtige Bodenmaterial sollte man achten, damit die Gartenwege möglichst rutschfest und nicht zu uneben seien. „Natursteinpflaster ist da keine so gute Wahl“, sagt der Experte. Er rät stattdessen zu großformatigen Bodenplatten.

Mit einem Regen- und Sonnenschutz lässt sich die Zeitspanne verlängern, in der man sich im Freien aufhalten kann. „Dafür kommen zum Beispiel eine Terrassenüberdachung, ein kleiner Pavillon oder ein regendichter textiler Wetterschutz wie Markisen oder größere Schirme infrage“, erklärt Krompfholz. Auch eine Auswahl an Sitzgelegenheiten macht den Garten im Alter praktisch und gemütlich.

Und wie lässt sich Gartenarbeit einsparen? Ein Pluspunkt: Auch pflegeleichte Grünflächen können für die Umwelt einen wichtigen Beitrag leisten, erklärt Ania Arnold, Gartenexpertin beim Naturschutz und Nabu in Baden-Württemberg. Naturnah angelegte Gärten könnten wiederum besonders älteren Menschen viel Freude schenken: „Wenn man nicht mehr so viel aus dem Haus kommt, gibt es eigentlich nichts Schöneres als einen lebendigen Garten, in dem es ständig etwas zu entdecken gibt und man den Wandel der Jahreszeiten beob-

achten kann“, sagt sie. Mit bestimmten Strukturelemente lässt sich die Artenvielfalt erhöhen, sodass unterschiedliche Tierarten Unterschlupf finden. „Ein Holzhaufen kann ein Versteck für Igel und Insekten sein, einige Steine oder eine Trockenmauer mit offenen Fugen bietet Eidechsen einen Platz zum Sonnen“, sagt Arnold.

Pflegeleicht und anspruchslos wird ein Garten vor allem durch die richtige Pflanzenauswahl, betont die Expertin. Wenn diese mit dem Boden und der Lichtsituation gut zurechtkommen, benötigen sie kaum Unterstützung. Eine Bepflanzung mit kurzzeitig blühenden oder einjährigen Blumen, die oft ausgetauscht werden müssen, sollte man eher vermeiden. „Man kann auch in Terrassennähe einige Highlights pflanzen, beispielsweise blühende Stauden und Gräser“, empfiehlt Landschaftsarchitekt Krompfholz.

## BESSER STRÄUCHER STATT HECKEN PFLANZEN

Klassische Formschnitthecken seien dagegen nicht altersgerecht, da das Zurückschneiden arbeitsintensiv und anstrengend ist. „Hier sollte man auf andere Sichtschutzelemente zurückgreifen, etwa einen Zaun, den man ebenfalls begrünen kann.“ Auch kleinwüchsiger Sträucher seien eine pflegeleichte Wahl, um Bereiche im Garten abzugrenzen.

Um Unkraut einzudämmen, rät Arnold zu einer möglichst dichten Bepflanzung mit heimischen Stauden und Bodendeckern. Dabei sei es sinnvoll, unterschiedliche Pflanzen nebeneinander zu pflanzen. „So entsteht eine etwas wildere Op-

atik und der Garten kann sich auch ohne ständige Pflege einfach entwickeln.“ Für Freunde von sehr stark gepflegten Gärten zwar zunächst unordentlich wirken, sagt Arnold. Hier sei es aber an der Zeit umzudenken: „Vielleicht muss man lernen, etwas toleranter zu sein und mehr Wildwuchs zuzulassen.“ Damit spare man Arbeit und tue gleichzeitig Gutes für den Artenschutz.

## WENN DER RASEN ZUR WEIDE WIRD

Auch ein Rasen muss nicht unbedingt jede Woche gemäht werden. In eine Wildblumenwiese verwandelt er sich zwar nicht von selbst, da diese einen mageren Boden benötigen. „Aber man kann auch einfach mal aufhören zu mähen und gucken, was passiert“, sagt Arnold. „Wahrscheinlich entsteht dann eine Fettwiese, ähnlich wie eine Kuhweide, auf der Butterblumen und verschiedene Kräuter wachsen.“

Apropos Kräuter: „Mediterrane Gewächse wie Lavendel, Thymian oder Salbei sind pflegeleicht, duften gut und man kann sie auch in der Küche verwenden“, sagt Krompfholz. Vorteile für das altersgerechte Gärtnern bietet ein Hochbeet: „Man kann sich beim Gärtnern auf den Rand setzen und schont den Rücken.“

Und wann ist der richtige Zeitpunkt, um mit dem altersgerechten Umbau des Gartens zu beginnen? Krompfholz rät Gartenbesitzern, nicht erst auf den letzten Drücker aktiv zu werden. „Denn ab einem bestimmten Alter fällt es immer schwerer, größere Veränderungen durchzuführen.“

**PROFESSIONELLE STEINREINIGUNG**

Eine gründliche Tiefenreinigung, Veredelung und Pflege lässt Steinflächen im neuen Glanz erstrahlen.

Vorsorge, Pflege, Fleckentfernung & Reinigung für den Innen- und Außenbereich!

**40% Rabatt**

Wir reinigen für Sie: • Terrassen • Wege • Einfahrten • Fassaden • Flächen aus Beton oder Naturstein • Moospilz • und vieles mehr...

Wir arbeiten umweltschonend, nachhaltig & effektiv... Gerne beraten wir Sie kostenlos und unverbindlich!

Anruf genügt - kostenlose Beratung vor Ort inkl. Probe Reinigung!

Professionelle Stein- & Dachreinigung

Lange-Feld-Str. 58 • 30926 Seelze/Letter • Tel.: 0511 / 10 59 28 81

Für weitere Informationen können Sie uns gerne anrufen!

## Medizin

- Anzeige -

„Gasteo hilft gut und schnell. Wir sind froh, diese Magen-Tropfen gefunden zu haben,“ sagen zufriedene Verwender\*

**Völlegefühl, Übelkeit, Magenschmerzen**

## Was ist dran am neuen Renner in Apotheken

Ob Blähbauch, Magen-Druck, Bauchschmerzen, saures Aufstoßen oder Übelkeit & Co. – wer Gasteo kennt, schwört darauf. Gasteo Magen-Tropfen bringen prompt das Wohlfühlgefühl zurück.

**Aktiviert die Fettverdauung**  
Gasteo enthält die 6 Richtigen Heilpflanzen: Wertvolle Krampflöser wie das gelbe Gänsefingerkraut und starke heilpflanzliche Bitterstoffe. Schon im Mund aktiviert die Einnahme die Ausschüttung aller Verdauungssäfte. Die Fettverdauung kommt in Schwung, die gesamte Verdauung

wird angeregt. Zudem entkrampft und entspannt der gesamte Magen-Darm-Bereich durch das gelbe Gänsefingerkraut. Das kann oft nur ein chemisches Medikament.

**Gasteo hilft – das spürt man**  
30 Gasteo-Tropfen werden zu den Mahlzeiten eingenommen oder bei akuten Beschwerden.



Die Wissenschaft will die Nebenwirkungen starker Schlafmittel nicht mehr hinnehmen. Große Beachtung findet das neue natürliche Lioran für Nacht und Tag

In unruhigen Zeiten zur Ruhe kommen

# Guter Schlaf statt schlechter Nebenwirkungen

**Die Innovation in der Schlaf-Therapie ist gelungen. Ohne Abhängigkeit und gut verträglich: Es ist das neue Lioran, das innerhalb kurzer Zeit beginnt, seine überzeugende Wirkung im Körper zu entfalten.**

Beinahe jeder Zweite in Deutschland leidet unter Schlafstörungen – Frauen doppelt so häufig wie Männer, zeigt eine aktuelle Studie<sup>1</sup>. Betroffene sind tagsüber müde, unkonzentriert und leicht reizbar. Moderne Therapien legen Wert darauf, die Erholbarkeit des

**Experten-Rat**

Das neue Lioran für Nacht und Tag ist das Natur-Arzneimittel dieser Zeit. Es stoppt das schlafraubende Gedanken-Karussell und schenkt innere Ausgeglichenheit. Mit dieser 24-Stunden-Rundum-Hilfe kommt man gut durch Nacht & Tag.

Schlafes zu verbessern. Lioran für Nacht & Tag kann das Therapie-Spektrum bei Schlafstörungen sinnvoll erweitern, so die Experten.

**Endlich gesund schlafen**  
Am Abend nimmt man 2 Lioran-Kapseln eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen. Wohlige Müdigkeit kehrt ein, die bereit macht für schnelles Einschlafen und gutes Durchschlafen in der ganzen Nacht.

**Guter Schlaf beginnt am Tag**  
Das neue Lioran ist auch ein guter Einstieg, um Schlaf-Probleme langfristig zu beheben. Am Tag sorgt Lioran für ein starkes Nervenkostüm und lässt uns ausgeglichen durch den Alltag gehen. Als pflanzliches Arznei-

mittel natürlich bei bester Verträglichkeit, ohne Abhängigkeit und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten.

**Lioran classic**  
Für Nacht und Tag

**Rezeptfrei in Apotheken**  
9,90 Euro, 20 Kapseln (AVP)  
PZN 18 45 32 45

Gasteo® Flüssigkeit zum Einnehmen. Wirkstoffe: Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel, Angelikawurzel, Benediktenkraut, Wermutkraut, Kamillenblüten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden (z.B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält 40 Vol.-% Alkohol. (Stand: 11/2022) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braumattstraße 20, 76532 Baden-Baden

Lioran® classic für Nacht und Tag die Passionsblume. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Unterstützung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Lactose. (Stand: 12/2022) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braumattstraße 20, 76532 Baden-Baden