

Pflegeleichte Gärten

Dieser Begriff hat viele Aspekte: Er stellt sich für viel beschäftigte Berufstätige, Behinderte und Senioren ganz verschieden dar. Und natürlich spielt auch die Frage, ob überhaupt Obst und Gemüse angebaut werden sollen, eine grosse Rolle. Aus dem nachfolgenden Puzzle kann sich jeder Anregungen für seine eigenen Bedürfnisse holen.

Blumen/Blütengehölze

Viele Ein- und Zweijährige samen sich selbst aus: Balsaminen, Duftsteinrich, Fingerhut, Jungfer im Grünen, Mohn. Wer es über sich bringt, kann insoweit der Natur ihren Lauf lassen.

Stauden sollten langlebig sein und möglichst auf ihrem Platz ohne Umpflanzung bleiben können: Blaukissen, Chinaschilf, Christrosen, Geissbart, Lerchensporn, Pfingstrose, Rittersporn, Schaublatt, Silberkerze, Steinbrecharten, Taglilien. - Bodendecker sind im Übrigen eine gute Alternative: Mit Hilfe von Bodendeckern, einigen Stauden und niedrigen Gehölzen lassen sich pflegeleichte Landschaften gestalten nach dem Vorbild der Heidelandschaften mit Gräsern, Säulenwacholdern, Strauchkiefern und Findlingssteinen. Gehölze, die nicht geschnitten werden müssen: Magnolie, Rhododendron, Schneeball (immergrün), Zaubernuss.

Blumen können auch auf Hochbeeten gezogen werden.

Rückzug auf die Terrasse: Viele Blumen können dort in Ampeln, Kübeln, Töpfen und Trögen kultiviert werden. Der Garten wird eingesät und ggf. von dritter Seite gemäht oder als Blumenwiese hergerichtet und nur zwei- bis dreimal im Jahr gemäht. Wenn man seine Gartenblumen an den Nachbarn verschenkt, sieht man sie vielleicht dort noch einige Jahre wachsen und blühen.

Obst

Frühzeitig auf kleine Obstbäume mit verschiedenen Sorten, die vom Boden aus geerntet werden können, umstellen. Nur widerstandsfähige, wenig krankheitsanfällige Bäumchen wählen, z.B. die Re-Sorten aus Pillnitz. Für Beerenobst gilt das gleiche, Hochstämmchen sind meistens vorzuziehen. Die Erdbeersorte 'Florika' wählen, sie kann bis 7 - 8 Jahre auf demselben Beet verbleiben und ist ziemlich resistent. Walnussbäume werden nicht geschnitten, wird frühzeitig ein veredelter Baum gepflanzt, kann schon nach wenigen Jahren geerntet werden. Gesundes Schalenobst (Choleresstin!). Allerdings muss das Laub geharkt werden.

Rückzug auf die Terrasse: Wie bei Blumen/Blütengehölze. Es gibt eine Vielzahl von Obstarten, die dort in Kübeln gezogen werden können. Unter Dachgarten, Pflanzen sind einige aufgezählt.

Gemüse/Kräuter

Das Gemüse erfordert die meiste Arbeit und ist oft mit Bücken und Hocken verbunden. Ein Schneckenabwehrzaun vermindert schon viele Sorgen, obwohl es z.B. auch Salatsorten gibt, die von den Schnecken nicht angerührt werden. Stetiges Mulchen lässt kaum Unkraut aufkommen und sorgt für feuchten Boden. Besonderes Gerät erleichtert die Arbeit (Siehe Gartengeräte für Senioren). Wer das nicht mehr machen will oder kann, sollte überlegen, ob er aus dem Grabeland einen Kartoffelacker machen will. Im Frühjahr düngen, die Kartoffeln eindrücken, schwarze Mulchfolie darüberlegen und einschneiden, sobald sie von unten hochgeschoben wird. Danach nur noch ernten. Das ist nicht ganz nach den Regeln der Kunst des Gärtnerns, aber gibt allemal eine Ernte. Natürlich kann man es auch besser und arbeitsaufwändiger machen. Wenn immer nur Kompost und Steinmehl, z.B. Basaltmehl, genommen werden, kann man ohne Schaden den Kartoffelanbau ein paar mal wiederholen.

Wer damit nicht mehr zurechtkommt, kann auf [Hochbeete](#) umsatteln. Diese Form ist auch für Rollstuhlfahrer gut geeignet, wenn sie die richtige Höhe haben und nicht zu breit sind. Der Boden drumherum muss gut befestigt sein mit Steinplatten o.ä. Tischbeete sind eine Sonderform der Hochbeete, sie können mit dem Rollstuhl unterfahren werden.

Rückzug auf die Terrasse: Es können die meisten Kräuter und Pilze sowie Auberginen, Paprika, Pepinos, Salat, Tomaten, Zucchini und andere niedrige Gemüsesorten gezogen werden. Adona oder Zebrine passen gut zu Auberginen in Topf und Kübel, Festival, Pusztagold, Sweet Banana oder Ziegenhorn zu Paprika. Tomaten eignen sich für Balkon, Topf und als Ampelpflanze, man nimmt dafür die kleineren Sorten wie Balkonstar, Minibel, Red Robin, Tumbler und Tigerella. Zu Zucchini in Topf oder Kübel eignen sich Cocozelle, Diamant und Goldrush. Gurken passen gut für Highmark, Jazzer, Sprint und Ouvertüre in Topf und Balkon. Kürbis im Topf passt zu Patisson. Buschbohne im Topf ist gut für Marona, als Feuerbohne Pollstar und Red Knight. Kopfsalat Dynamite, Basilikum für Topf, Balkon und Ampel mit Balkonstar, Bubikopf, Dark Opal und Grosses Grünes.

Viele Bandscheibenprobleme werden durch Gartenarbeit ausgelöst, sie nehmen sogar zu. Einseitige Belastungen, rückartige (Dreh-)Bewegungen und falsches Heben sind oft die Ursache. Senioren und andere empfindliche Personen sollten auf ihren Rücken achten und folgende Regeln beim Gärtnern berücksichtigen:

- 1) Die anfallende Arbeit auf die ganze Woche verteilen
- 2) Technische Hilfsmittel benutzen beim Transport schwerer Lasten.
- 3) Statt Giesskannen zu schleppen mit dem Schlauch arbeiten.
- 4) Gartengeräte mit ausfahrbaren, beweglichen Stielen benutzen.
- 5) Passende Kleidung benutzen, durch Verrutschen, z.B. beim Bücken, kann ein Teil des Rückens frei werden.
- 6) Verdrehen des Rumpfes vermeiden.
- 7) Schwere Töpfe aus der Hocke heben. Die Beine sind gegrätscht, der Oberkörper gestreckt, der Topf nahe am Körper.
- 8) Vorbeugend die Bauch- und Rückenmuskulatur stärken.
- 9) Bei länger dauernden Arbeiten am Boden (Pflanzen) besser in der Hocke arbeiten als sich mit dem Oberkörper nach unten beugen. Ggf. einen fahrbaren Hocker benutzen.
- 10) Zwischendurch beim Arbeiten Streck- und Dehnübungen vollziehen. Dadurch werden die Bandscheiben besser mit Nährstoffen versorgt.

Behinderte

Die Beete sollten eingeebnet und Hochbeete eingerichtet werden. Alle Wege sollten kaum Stufen haben, dafür müssen sie verschlungen sein mit sanfter Steigung. Mehr als 8% sollten sie nicht ansteigen. Randstreifen hindern den Rollstuhl daran, nach hinten abzurutschen. An den Enden sollte jeweils genügend Raum zum Wenden des Rollstuhls bleiben. Pflanzen, die nicht arbeitsintensiv sind, bleiben für kürzere oder längere Zeit sich selbst überlassen. Bewässern mit kleineren Plastikkanne lässt sich einfach ausüben, grosse Rasenflächen werden automatisch bewässert. Fenster aus Frühbeeten kann man mit einem Hebemechanismus ausstatten. Pikieren lässt sich mit Tisch und Stuhl besonders einfach.

www.bio-gaertner.de/Articles/III.Gartenformen_Teilbereiche/PflegeleichteGarten.html