



Brigitte Kleinod

Gärten für Senioren

bequem und pflegeleicht

Ulmer

BRIGITTE KLEINOD

Gärten für Senioren

praktisch und pflegeleicht

57 Farbfotos
18 Zeichnungen



Vorwort

Über Gärten ist schon viel geschrieben worden und es gibt kaum eine Frage zum Thema Garten, die nicht schon beantwortet worden wäre. Dabei können gerade ältere Menschen oft auf einen reichen Schatz an Gartenwissen und viel praktische Erfahrung zurückgreifen. Ist ein Buch über Seniorengärten deshalb nicht überflüssig? Ich denke nein, denn gerade das Altwerden ist in sicherer Gesellschaft ein Tabuthema, das ungern angesprochen wird. Wer gesteht sich und seinen Mitmenschen schon gerne ein, dass er nicht mehr so kann wie in jungen Jahren? Wer gibt schon zu, dass die Gartenarbeit zur Last wird, dass der Rücken schon nach kurzer Zeit weh tut? Man ruht sich lieber im Garten aus und arbeitet nicht mehr so viel darin. Außerdem macht man sich Sorgen, den Garten bald nicht mehr ohne fremde Hilfe pflegen zu können. Auf der anderen Seite möchte man ihn auch nicht missen, genauso wenig wie man aus seinem Haus ausziehen möchte, nur weil die Treppe zu steil geworden ist. Für Häuser und Wohnungen gibt es inzwischen eine Menge Literatur zu seniorengerechter Planung und barrierefreiem Wohnen. Für Gärten werden kaum Informationen angeboten. Ich hoffe, dass ich mit diesem Buch einen Grundstein zu diesem wichtigen Thema legen kann.

Wie bei allen Projekten und Büchern wurde ich dabei von Gärtnermeister Friedhelm Strickler beraten, der mir mit seiner langjährigen Erfahrung im naturnahen Pflanzen- und Gartenbau fachlich und freundschaftlich zur Seite steht. Der Physiotherapeutin Sabine Wolperding verdanke ich viele Ratschläge, wie Gartenarbeit ohne Rückenschmerzen möglich ist. Dieses Buch wäre aber ohne die Hilfe der Seniorinnen und Senioren, die mir ihre Gartenerfahrungen mitgeteilt haben und mir zusammen mit ihren Gärten „Modell gestanden“ haben, nicht möglich gewesen. Sie waren als begeisterte Garten- und Naturliebhaber die überzeugendsten Vorbilder und lebenden Beweise, dass der eigene Garten ein Jungbrunnen sein kann.

Mein besonderer Dank gilt meinem Mann und allen lieben „alten“ Freundinnen und Freunden, die zu diesem Buch beigetragen haben.

Brigitte Kleinod
Waldems-Reichenbach

Für meine beiden „Lieblingssenioren“
Editha Roth und Jürgen Bartholomay

Inhaltsverzeichnis



Gärten und Menschen – *im Wandel der Zeit* 4

Ein Menschenleben im Garten	6
Der Garten kommt in die Jahre	6



Seniorenfreundliche Gärten – *planen und entwerfen* 12

Wünsche formulieren	14
Den Garten neu planen	14
Bewährtes erhalten, Gartenteile erneuern	17



Wege, Treppen, Plätze – *ästhetisch und praktisch* 24

Der Weg ist das Ziel	26
Gärten in Hanglage	31
Plätze zum Nutzen und Ruhen	36



Mit Pflanzen gestalten – *dekorativ und pflegeleicht* 44

Gut gewählt ist halb gewonnen	46
Bäume und Sträucher	46
Stauden	53
Grünflächen	57



Den Garten nutzen – *gesund und aktiv* 64

Gärtnern als Hobby	66
Genuss auf kleinem Raum	70
Agil durch Sport und Spiel	80
Körperschonende Gartenarbeit	85
Seniorengerechte Gartengeräte	88

Bezugsquellen	95
Bildquellen/Literatur.....	95
Register	96





Gärten und Menschen-

im Wandel der Zeit

Gärten bereiten Freude und Erfüllung, solange man der Gartenarbeit gewachsen ist. In welcher Form und mit wie viel Engagement man als älterer Mensch sein Gartenhobby weiterbetreiben kann, hängt aber nicht nur von körperlichen Möglichkeiten, sondern auch ganz entscheidend von Planung, Gestaltung und Bepflanzung der eigenen Gartenanlage ab.

Durch Neu- oder Umgestaltungen können Sie Ihren Garten den geänderten Ansprüchen anpassen.



Ein Menschenleben im Garten

Jeder Mensch hat eine andere Geschichte und unterschiedliche Erfahrungen, eigene Vorlieben, Bräuche und Bedürfnisse. Damit Sie in Ihrem Garten Ihr ganz persönliches Refugium finden, ist es um so wichtiger, den Garten ganz auf Sie abzustimmen. Da sich aber die persönlichen Vorlieben und Bedürfnisse im Verlauf

es aber, den Garten an die Bedürfnisse der Gartennutzer anzupassen, damit die Lust am Gärtnern erhalten bleibt. Dies muss jedoch nicht heißen, dass sich der Garten alle paar Jahre in eine Baustelle verwandelt – eine Vorstellung, die nicht nur ältere Menschen fürchten! Oftmals genügen kleine Änderungen und Umgestaltungen von Teilbereichen, um einen Garten an die Wünsche seiner Bewohner anzupassen. Je ehrlicher Sie dabei mit sich und den anderen Gartennutzern umgehen und je realistischer Sie in die Zukunft blicken, desto eher wird Ihnen ein Garten gelingen, der bis ins hohe Alter Freude macht.

Überlegungen zum senioren- gerechten Garten

- Wie leistungsfähig werde ich in Zukunft sein?
- Welche körperlichen Einschränkungen bestehen bereits oder werden voraussichtlich auf mich zu kommen?
- Welchen Stellenwert besitzt der Garten für mich?
- Wieviel Zeit und Geld möchte ich in die Pflege des Gartens investieren?
- Welche Helfer können mich im Bedarfsfall unterstützen?
- Welche Gepflogenheiten bin ich bereit aufzugeben? Bin ich gewillt, mich auf Neues einzustellen?

eines Menschenleben ändern, ist ein Garten immer wieder Gestaltungsänderungen unterworfen. Mit zunehmendem Alter wird die Gartenpflege oft zur Last, weil die Bewohner versuchen, sich dem Garten anzupassen und mit dem Wachstum und Zerfall von Pflanzen und Gebäuden Schritt zu halten. Besser ist

Der Garten kommt in die Jahre

Nicht nur Menschen, auch Gärten ändern sich im Verlauf der Jahre. Sie wachsen, reifen und altern. Bei einem gut geplanten und richtig gepflegten Garten wird dieser Prozess von vornherein einkalkuliert und führt nicht zu bösen Überraschungen. Die meisten Hausgärten wurden aber kurzzeitig gestaltet und bepflanzt, ohne das Wachstum der Pflanzen zu berücksichtigen – so werden nach einigen Jahren „aus der Not geborene“ Umgestaltungen unausweichlich. Meist ist der Garten dann schon eingezäunt, Nachbargebäude sind entstanden und der Einsatz von größeren Maschinen ist nicht mehr möglich. Pflanzen – besonders Gehölze – ver-



Hochbeete kann man bequem im Sitzen beernten und pflegen.

ändern nicht nur sich selbst, sondern zum Beispiel durch Schattenwurf, Windschutz und Erhöhung der Luftfeuchte auch das Mikroklima ihrer Umgebung. Was sich anfangs als Vorteil für einen Gartenteil erwiesen hat, kann sich nach einigen Jahren als Nachteil herausstellen. Was beispielsweise als Sonnenschutz gedacht war, hat sich nun zu einem großen und finster wirkenden, alles verschattenden Baum entwickelt, der – wenn es die Baumschutzsatzung erlaubt – nur noch unter großen Mühen und mit hohem Kostenaufwand gefällt werden kann.

Sanierungsbedarf im Garten

Die in den 1960er- und 70er-Jahren gerne und häufig gepflanzten

Nadelbäume sind oft ein Auslöser für späteren Sanierungsbedarf im Garten:

→ Während sie im Jugendstadium einen immergrünen Wind- und idealen Sichtschutz darstellen, verschatten sie im Alter bei zu geringem Abstand zum Haus die Fenster und verdunkeln die dahinter liegenden Räume.

→ Immergrüne Koniferen benötigen auch im Winter Wassergaben gegen Frosttrocknis. Vernachlässigt man das, kommt es immer wieder zu Totalausfällen und zu einem unansehnlichen Gartenbild.

→ Ihre kontinuierlich rieselnden Nadeln verrotten kaum und versauern den Boden, der zudem immer stickstoffärmer wird. Darunter oder benachbart stehende Pflanzen verkümmern mit der Zeit.

→ Große Nadelbäume, die im Windschatten eines Gebäudes heranwachsen, stellen

*Achtung,
Baumfällarbeiten!*



TIPP

Beachten Sie die örtliche Baumschutzsatzung: Falls das Gehölz bereits einen Stammumfang von 60 cm in 1 m Höhe über dem Wurzelhals überschritten hat, ist das Fällen oft nicht mehr zulässig. Obstgehölze sind von dieser Regelung ausgenommen. Erkundigen Sie sich am besten im Vorfeld über die Rechtmäßigkeit Ihres Vorhabens, da Verstöße gegen die Satzung mit hohen Geldbußen geahndet werden.



immer ein Sicherheitsrisiko dar, wenn sie über das Gebäude hinauswachsen. Ihre im Windschatten nur mäßig verankerten Wurzeln halten stärkeren Böen und Stürmen nicht stand. Äste können abbrechen und Menschen und Gebäude gefährden.

Bei einer Gartensanierung sollten man, falls es noch nicht zu spät für Fällmaßnahmen ist, einen Teil der Nadelbäume entfernen oder auch durch kleinwüchsiger Laubgehölze ersetzen.

Neben den Nadelbäumen kommen auch **Hecken** in die Jahre. Nach vielen Jahren falscher Pflege, unterlassenem oder unsachgemäßem Schnitt erfüllen sie oft ihren Zweck als Sicht- und Windschutz nicht mehr, da sie von unten her verkahlen und sich an der Krone nicht genügend dicht verzweigen. Abhilfe schafft bei vielen schnittverträglichen Heckenpflanzen ein scharfes Zurückschneiden beziehungsweise ein Auf-den-Stock-setzen.

Obstgehölze bedürfen eines regelmäßigen fachgerechten Schnittes für einen gleichmäßigen Kronenaufbau, gut entwickelte und gereifte Früchte, für eine einfache Ernte und eine lange Lebensdauer des Baumes. Fehlt dieser Schnitt oder wird er nicht fachgerecht durchgeführt, „vergreisen“ die Bäume schnell. Oft bleibt dann nur, mit Jungtrieben und viel Geduld wieder eine gute Krone aufzubauen. **Stauden** sind sehr pflegeleicht, da sie sich auf den Beeten mit der Zeit ausbreiten und die Fläche schließen; der Pflege-



aufwand durch Hacken und Unkraut jäten wird dadurch sehr gering gehalten. Da die Pflanzen ausdauernd sind, müssen Sie Ihre Rabatte nicht jedes Jahr aufs Neue mit Pflanzen bestücken. Um zu üppig gewordene Staudenpflanzungen wieder in den Griff zu bekommen, sollten Sie die Pflanzen je nach Wüchsigkeit teilen und verpflanzen oder an Nachbarn verschenken.

Es gibt aber noch viele andere Gründe, weshalb ein Garten saniert werden muss: Da ist zum Beispiel an stark begangenen Stellen der Boden verdichtet, das Gras will nicht mehr