

Gesund im Alter gärtnern

„Wer alt werden will, muss sich einen Garten anschaffen.“ Schon dieses Sprichwort zeigt: Wer im eigenen Paradies gestalten und arbeiten kann, hält sich geistig und körperlich fit, zudem werden bei viel frischer Luft alle Sinne angesprochen. Um auch im Alter gesund zu gärtnern, sind unter anderem vorausschauende Planung, schonende Arbeitshaltung und gute Gartengeräte nötig.



Neu- und Umgestaltung von Gartenbereichen

Generell sollte die Gartengestaltung unter Berücksichtigung künftiger Pflegearbeiten und einzusetzender Geräte geplant werden. Haben Sie Mut, schöne, aber arbeitsintensive Gartenbereiche aufzugeben und neu zu gestalten. Denn in einem Garten, der auf individuelle Bedürfnisse zugeschnitten ist, machen die anfallenden Arbeiten Freude.

Pflanzenauswahl

Statt wiederkehrender, arbeitsintensiver Saisonbepflanzungen können Beete mit pflegeleichten, mehrjährigen Stauden und Sträuchern gestaltet werden. Dichte Staudenpflanzungen lassen Beikräutern weniger Chancen, schützen den Boden vor Austrocknung und können im Herbst anfallendes Laub aufnehmen. Bei der Staudenwahl sollte auf ausreichende Winterhärte, Trockenheitstoleranz, geringer Pflegeaufwand, Langlebigkeit, Standorttreue, moderate Samenbildung und -verbreitung, geringer Krankheits- und Schädlingsbefall sowie ein schneller Bodenschluss ohne unkontrolliertes Wachstum geachtet werden.

Bei der Wahl von Gehölzen sind geringe Endgröße, langsames Wachstum, keine Ausläufer-, Wildtrieb- oder Absenkerbildung und anspruchslosigkeit wichtig. Auch bei Obstbäumen sollte auf Pflegeleichtigkeit mit wenigen Schnittmaßnahmen, niedrige Höhe zum einfacheren Beernten (z. B. schwachwüchsige Unterlagen oder Säulenformen), Robustheit und geringe Krankheitsanfälligkeit geachtet werden. Einige Beerenobst-Arten gibt es außerdem als Hochstämmchen, so dass sie bequem im Stehen beerntet werden können.

In Töpfen oder Gefäßen eignen sich einheimische Wildstauden oder mediterrane Kräuter, die mit längeren Trockenphasen zurechtkommen, besser als anspruchsvolle, Pflanzen. Auch Obst und Gemüse kann in Kübeln gepflanzt werden, aber hierbei muss unbedingt eine ausreichende Bewässerung bedacht werden.

Blumenrasen oder Blumenwiese benötigen weniger Pflege als herkömmlicher Rasen. Blumenrasen besteht aus 70 % Gräsern und 30 % niedrigen Blütenpflanzen, ist begehbar, muss nur 3-6 Mal/Jahr geschnitten und nicht gedüngt werden. Blumenwiesen sind Mischungen – je zur Hälfte – heimischer Gräser und Blütenpflanzen, nicht zum Betreten geeignet und müssen nur 1-2 Mal/Jahr geschnitten werden.

Wege, Treppen und Co.

Gartenwege sollten ohne enge Kurven, barrierefrei und mindestens 1,20 m breit sein, damit sie mit Rollstuhl, Schubkarren o. ä. gut zu befahren sind. Sicherheit kann durch rutschfeste Beläge, v. a. in schattigen, feuchten Bereichen, erreicht werden. Abgrenzungen sind ebenerdig einzulassen – gegen Stolperfallen und für leichteres Rasenmähen.

Treppen mit Geländer und flachen, breiten Stufen sorgen für Sicherheit. Gegebenenfalls kann eine Rampe eingepflanzt werden, so dass Höhenunterschiede z. B. auch mit Rollator überwunden werden können.

Beleuchtung kann ebenfalls das Unfallrisiko auf Wegen und Treppen am Abend und in der dunklen Jahreszeit verringern – am besten mit Bewegungsmelder, das verbraucht weniger Energie und ist besser für nachtaktive Tiere.

Mehrere Sitz- und Liegemöglichkeiten an verschiedenen Orten im Garten helfen eine Verschnaufpause einzulegen. Die Gartenmöbel hierfür sollten über Einstellmöglichkeiten der Liege-/Sitzposition verfügen und nicht zu tief sein, damit man wieder gut aus ihnen aufstehen kann. Des Weiteren sollten Gartenmöbel wie auch Sonnenschirme leicht, robust, einfach auf- und zu klappbar und zudem mit Rollen zum leichten Transport versehen sein.

Bewässerung

Grundsätzlich gilt: Bewässern Sie lieber seltener, dafür aber durchdringend. Beim Gießen mit der Kanne sollte diese auf einen ca. 35–40 cm hohen Sockel unter dem Wasserhahn aufgestellt werden, das schont den Rücken beim Heben. Der Gartenschlauch ist auf einem Schlauchwagen mit langen Transportbügel am handlichsten aufgehoben. Automatische Bewässerungsverfahren sind zwar sowohl aus gesundheitlicher als auch ökologischer Sicht sehr zu empfehlen, bedürfen aber gewisser technischer Fertigkeiten und regelmäßiger Kontrolle.

Körpergerechte Arbeitshaltung

Mit körpergerechter Haltung lassen sich viele Beschwerden bei und nach der Gartenarbeit vermeiden. Ergonomisch geformte Gartengeräte und Hilfsmittel erleichtern das Arbeiten und beugen gesundheitlichen Schäden und Ermüdungserscheinungen vor. Stehende Arbeit mit langstieligen Geräten wie Hacke, Rechen oder Besen erfolgt mit aufgerichtetem Rücken, Beine schulterbreit in Schritthaltung und dabei leicht gebeugt halten. Die Bewegung kommt aus den Armen und wird langsam und gleichmäßig ausgeführt. Ideal sind auf die individuelle Körpergröße einstellbare Stiele. Achten Sie generell bei stehenden Tätigkeiten, z. B. beim Rasenmähen, auf eine aufrechte Körperhaltung, um die Wirbelsäule zu entlasten.

Bei bodennahen Arbeiten ist eine kniende, sitzende oder hockende Haltung mit geradem Rücken am schonendsten. Im halben Kniestand, bei dem nur ein Knie auf den Boden aufgesetzt wird, kann der aufrechte Oberkörper auf dem im 90°-Winkel aufgestellten Bein abgestützt werden. Weiche Unterlagen oder Knieschoner schützen das am Boden liegende Knie. Um das Aufstehen zu erleichtern gibt es Hilfsmittel wie Rollhocker oder Sitzhilfen. Für bodennahe Tätigkeiten wird eine Änderung der Position mindestens alle 20 Minuten empfohlen, um einer einseitigen Belastung vorzubeugen.



Bei Gartenarbeiten, die mit einer Hand ausgeführt und bewegt werden – wie sägen, schneiden, Wurzel stechen – sollte auf ein möglichst gerades Handgelenk geachtet werden. Halten Sie das Handgelenk in gerader Verlängerung des Unterarms, um eine Überlastung der Armsehnen und Handmuskeln zu vermeiden. Hierzu gibt es in Fachhandel Gartengeräte mit gebogener Griffform.

Zum Anheben schwerer Gegenstände (Schubkarren, Töpfe, Gießkannen) die Beine in Schrittstellung halten, dann tief die Knie beugen und immer mit geradem Rücken hochgehen. Bei Gießkannen ist es besser, zwei halb befüllte als eine volle zu tragen. Beim Leeren der Gießkanne Beine hüftbreit in Schrittstellung positionieren, mit beiden Händen die Kanne möglichst körpernah halten und dann nach vorne kippen.

Zum Aufheben kleiner, leichter Gegenständen wie Laub, Grasschnitt oder Abfall helfen verschiedene Greifer.

Arbeiten über Kopf, wie bei Baumschnitt oder Obsternte, sollten vermieden werden, da dabei der Schulter- und Nackenbereich stark angespannt wird. Benutzen Sie lieber Teleskopgeräte oder eine standfeste Leiter zusammen mit leichten Erntetaschen an Tragriemen. Allgemein gilt: Ruckartige Bewegungen vermeiden, Oberkörper nicht verdrehen, sondern immer parallel zum Becken halten.



Arbeiterleichternde Hilfsmittel und Gartengeräte

An Hoch- oder Tischbeeten kann in aufrechter Haltung stehend oder sitzend gearbeitet werden, was den Rücken und die Gelenke schont.

Hochbeete sind ab einer Mindesthöhe von 80–100 cm Höhe zum rückenschonenden Arbeiten geeignet. Mit einer dickeren Mauer oder breitem Rand errichtet, kann man sich zum Arbeiten auch darauf setzen.

Bei Hochbeeten mit geraden Wänden sollte man zum Arbeiten die Knie leicht beugen oder in einer seitlichen Schrittstellung mit an der Hochbeetwand angelehnter Hüfte stehend arbeiten. Nach unten konisch geformte Hochbeete lassen den Füßen mehr Freiraum und ermöglichen einen stabilen Stand.

Tischbeete sind nicht mit dem Erdboden verbunden und eignen sich, mit darunter ausgestreckten Beinen im Sitzen zu arbeiten. Außerdem sind sie auch für Balkon oder Terrasse geeignet.

Transporthilfen wie Sack-, Stapel- oder Schubkarre schonen Ihre Kräfte und den Rücken.

Auch der Sammel-Transport von Werkzeug und anderem Material in Schürzen, Eimern, Körben oder Handwagen ist einfach und spart Wege.

Bei allem was Rollen hat – dies gilt auch für Gartenmöbel, Schirmständer etc. – sollte auf große, dicke Räder geachtet werden, da diese einfacher und mit weniger Kraftaufwand auf unbefestigtem Boden bewegt werden können.



Allgemeine Anforderungen an Qualität und Beschaffenheit von Geräten und Hilfsmitteln sind:

- leichtes, aber gleichzeitig stabiles und verschleißfestes Material
- ergonomisch geformte Griffe
- rutschfeste Überzüge für sicheren Halt und bequeme Handhabung
- leichtgängige Mechanik für eine reibungslose Bedienung ohne Verletzungsgefahr
- scharfe und regelmäßig gepflegte Klingen/Schneiden
- nicht zu schwere, leicht manövrierbare und mit einfach zu bedienenden Elementen ausgestattete motorbetriebene Geräte
- Geräte und Werkzeuge – wenn nötig – für Linkshänder

Alle Geräte und Hilfsmittel inkl. Gartenmöbel, Sonnenschirme etc. sollten leicht verstaubar sein und so gelagert werden können, dass sie griffbereit und möglichst auf der Ebene des Gartens zu erreichen sind.