



## **Altersgerechtes Gärtnern – einmal Garten, immer Garten**

Wem die Natur ein Leben lang Freude bereitet hat, der möchte auch im Alter auf sie nicht verzichten, vor allem wenn es um den eigenen Garten geht. Doch mit den Jahren wird vielleicht das Bücken mühsamer, der Sparten immer schwerer, und das Unkrautjäten geht nicht mehr so leicht von der Hand.

### Augen- und Insektenweide

Zur Freude der Familie wurden alle Freiflächen im Garten mit Gemüse bestellt, denn in Geschmack und Qualität ist es eben nicht zu schlagen. Sind die Kinder aus dem Haus, wird nicht mehr so viel eigene Ernte benötigt. Eine Teilfläche kann nun zum beispielsweise in eine insektenfreundliche Blumenwiese umgewandelt werden. Das Angebot an ein- und mehrjährigen Blumenmischungen für unterschiedliche Standorte ist sehr vielfältig. Ein solcher farbenfroher, hochfloriger Teppich aus einer bunt gemischten Pflanzengemeinschaft, die neben verschiedenen Wildblumen auch Gräser und Kräuter enthält, benötigt kaum Pflege. „Unkräuter“ lassen sich gut verdrängen, und im Sommer zieht die Blumenpracht nicht nur Biene & Co. an, sondern kann auch für Menschen eine wahre Augenweide sein. Ein positiver Aspekt ist zudem der Selbsterhaltungstrieb der Pflanzen, denn nach der Mahd, im Herbst oder im folgenden Frühjahr, kommen fast alle Blumen durch Selbstsaat wieder zum Vorschein.

### Rückenschonende Hochbeete

Auch für den eingeschränkten Gemüseanbau gibt es eine altersgerechte Variante: das Hochbeet. Um bequem gärtnern zu können, sollte das Beet 80 bis 120cm hoch und nicht breiter als 130cm sein. Der Fachhandel hält verschiedene Größen und Materialien bereit, aber auch der Eigenbau – vielleicht ein Geschenk der Kinder – ist machbar. Das Bauen bringt Freude, wobei der Fantasie keine Grenzen gesetzt sind. Das Hochbeet wird dann schichtweise mit verschiedenen, im Garten anfallenden Resten befüllt, wobei grober Baum- und Strauchschnitt die Basis bildet. Feiner Strauchschnitt, Laub und sonstige Grünabfälle werden dann auf die unterste Schicht aufgetragen aber auch aus dem Haushalt können Gemüseabfälle beigemischt werden. Nachdem die untersten beiden groben Schichten gut verdichtet wurden, kann nun die Erde eingefüllt werden. Durch den beginnenden Verrottungsprozess kann man im nächsten Frühjahr noch vom nützlichen Nebeneffekt der Wärmeentwicklung profitieren, die sich positiv auf ein schnelles und effektives Wachstum der Pflanzen auswirkt.

### Pflegeleichte Bodendecker

Geschlossene „Pflanzendecken“ aus Bodendeckerpflanzen wie Storchnabel, Teppichphlox oder flache Sedum-Arten (Fetthenne) sind nicht nur pflegeleicht, sie lassen auch „Unkraut“ nur schwer hindurch und ersparen hierdurch mühsames Bücken. Zudem bieten Sie je nach Art Insekten Nahrung und vielen Kleintieren einen Unterschlupf. Bodendecker lassen sich auch gut noch nachträglich in eine lückige Bepflanzung integrieren, um so den Garten ein Stück pflegeleichter zu machen.

### Nützliches Schnittgut

Die Rasensaat auf der verbleibenden Fläche des Gartens ist nicht immer die beste Alternative, aber auch gut möglich. Hier taucht jedoch das Problem mit anfallendem Rasenschnitt auf. Dieser kann gut als Mulch (wenn nicht zu viel Unkrautsamen enthalten sind) auf Baumscheiben, unter Hecken oder zum Abdecken zwischen den Erdbeerpflanzen verwendet werden. Aber nicht nur Rasenschnitt kann so nutzbringend gebraucht werden, auch das Schnittgut von Hecken muss man nicht gleich beseitigen. Es deckt freie Flächen oder Wege ab und dient möglicherweise im Winter Tieren als Unterschlupf.

### Biotop

Ebenso sollte über eine kleine Teichanlage nachgedacht werden, um nicht mehr benötigte Anbauflächen sinnvoll zu nutzen. Ein Teich mit einer nach Bundeskleingartengesetz zulässigen Wasserfläche von zehn Quadratmetern und den begrünten Randflächen kann für allerlei Tiere ein sehr nützlicher und für uns Menschen ein besinnlich romantischer Lebensort sein. Solch ein Teich,

einmal fachmännisch angelegt, macht zu jeder Jahreszeit Freude und ist über viele Jahre wenig pflegeaufwendig.

#### Bewässerung

Eine Möglichkeit zur sinnvollen Bewässerung ohne Schleppen schwerer Gießkannen kann die Tröpfchenbewässerung im Garten sein. Nur punktuell an der Wurzeloberfläche wird direkt das kostbare Wasser hierfür verwendet. Einmal eingebaut erspart es viel Zeit und Mühe bei der Bewässerung der Gartenpflanzen. Dann ist mehr Zeit für anderes oder für die Erholung.

Sven Wachtmann, Gartenexperte für den Landesverband Berlin der Gartenfreunde e. V.