

Barrierefrei und rückenfreundlich: 10 Tipps für Ihren Garten

Finanzielle Altersvorsorge, eine altersgerechte Gestaltung des Badezimmers oder der ganzen Wohnung sind längst keine Randthemen mehr. Gönnen Sie sich darüber hinaus ein großes Plus an Lebensqualität durch die altersgerechte Gestaltung Ihres Gartens. Das Ziel: Den Anteil der Arbeit im Garten reduzieren und den Erlebniswert erhöhen. Der barrierefreie und rückenfreundliche Garten ist in jeder Lebensphase komfortabel! Hier einige Tipps:

1. Erste Maßnahme: Betätigen Sie sich als „Stufenvernichter“. Bereits drei Stufen am Hauseingang können mit einem Rollator zum unüberwindlichen Hindernis werden. Die Stufen an der Terrasse verwehren den Gang in den Garten. Jedoch nicht nur für ältere Menschen sind Stufen hinderlich. Auch für die junge Familie bieten Wege ohne Treppen wunderbare Bobbycar-Rennstrecken. Und wenn die Getränke für den Grillabend mit der Sackkarre in den Garten geschafft werden können, freuen sich Rücken jeglichen Alters, wenn sie die Kästen nicht schleppen müssen.
2. Gut also, wenn man ein Grundstück ohne Höhenunterschiede hat – oder? Stimmt nicht immer. Schütten Sie ruhig mal einen Hügel auf. Durch Höhenunterschiede kann man Intimität im Garten schaffen. Bretterzäune oder hohe Hecken (die geschnitten werden müssen) werden damit oft überflüssig.
3. Richten Sie für jede Tageszeit, dem Lauf der Sonne folgend, schöne Sitzplätze im Garten ein. Die sollten gut erreichbar sein. Ist ein Mensch auf Rollstuhl oder Rollator angewiesen, spielt der Untergrund eine Rolle. Dann hat Kies oder Sand auf dem Weg nichts zu suchen, denn der Boden muss rollfähig sein.
4. Für viele Gartenbesitzer ist das Unkraut jäten eine ungeliebte oder körperlich anstrengende Arbeit. Mulchen Sie Ihre Beete. Damit so genannte Unkräuter wenig Chancen bekommen, spielt die Qualität der Häckselware eine Rolle und auch die Dicke der Mulch-Schicht. Mit Laub und Rasenschnitt aus dem eigenen Garten können Sie ebenfalls mulchen. Weitere Pluspunkte: Diese Schutzschicht verbessert das Bodenklima und reduziert den Wasserbedarf der Pflanzen. Das bedeutet, Sie müssen weniger Gießkannen mit Wasser schleppen.
5. Achten Sie bei der Pflanzenauswahl darauf, dass es zu jeder Jahreszeit etwas im Garten zu entdecken gibt und alle Sinne aktiviert werden.

Anschauen, anfassen, riechen: Rosen, Kräuter und andere Duftpflanzen locken die Bewohner in den Garten.

6. Der Garten kann eine wunderbare Erweiterung des Wohnraumes sein. Damit das nicht nur für die Sommermonate gilt, sollten Sie an eine Garten-Beleuchtung denken und schon bei der Gartengestaltung die entsprechenden Leitungen verlegen. Denken Sie an die Weihnachtszeit. An welchem Baum soll eine Lichterkette blinken? Auch dorthin verlegen Sie eine Stromleitung mit Steckdose.
7. Eine rückenfreundliche Alternative für Gemüsegärtner sind Hochbeete. Ob Eigenbau oder Bausatz aus dem Baumarkt: Passend ist eine große Holzkiste, ausgelegt mit einer entsprechenden Folie. Die wird zuerst mit Kompost und darauf mit Erde gefüllt. Darin gedeihen Gemüse und Blumen besonders gut. Pflegearbeiten können entweder im Sitzen oder in aufrechtstehender Haltung ausgeführt werden.
8. Stellen Sie Ihre Regentonnen auf ein Podest. Dann müssen Sie sich beim Abzapfen des Wassers nicht mehr bücken. Oder schließen Sie gleich einen Schlauch an die Tonne an. Dann entfällt auch das „Giesskannen schleppen“.
9. Für den Hund des Hauses planen Sie einen „Pieselbaum“ im Garten ein. Auf dem geschotterten Plätzchen mit Baum darf Bello bei schlechtem Wetter sein Geschäft verrichten und Sie können drinbleiben.
10. Zum Schluss: Weniger ist mehr. Probieren Sie es mal mit „Rotweingärtnern“. Nehmen Sie sich ein Glässchen Wein mit in den Garten. Nippen Sie ab und zu daran, während Sie Ihren Garten pflegen. Ist das Glas leer, hören Sie für heute auf. Morgen ist auch noch ein Tag!