

## Tipps und Ideen rund um den Garten

*Im Alter kann der geliebte und geschätzte Garten zur Last werden. Da Gärtnern aber geistig und körperlich fit hält, für feste Strukturen und viel frische Luft sorgt, möchten wir Ihnen mit ein paar Ideen helfen, damit Sie den eigenen Garten nicht aufgeben müssen oder aber aufzeigen, wie das grüne Glück auch auf einem kleinen Balkon oder einem Fenstersims warten kann.*

### Den eigenen Garten pflegeleichter machen

- Hochbeete sind nicht nur modern, sondern vor allem rückenschonend. Da wird Gärtnern sogar im Sitzen möglich.
- Vielleicht wird es Zeit, sich von den pflegeintensiven Gemüsebeeten zu verabschieden und sich auf wenige Sorten zu reduzieren. So haben Sie weniger Arbeit, können aber immer noch Vitamine aus dem eigenen Garten geniessen.
- Achten Sie darauf, den Garten möglichst barrierefrei zu gestalten, so dass nirgends Sturzgefahr lauert.
- Inzwischen gibt es auf dem Markt viele Gartengeräte, welche die Arbeit erleichtern und beispielsweise für rückenschonendes Arbeiten sorgen oder die Arbeit ganz abnehmen (z.B. Mähroboter oder Bewässerungsanlagen).
- Gönnen Sie sich beim Gärtnern Pausen. Vielleicht können Sie Sitzgelegenheiten einrichten, so dass Sie sich direkt neben dem Beet hinsetzen und Ihren Garten bewundern können.
- Sagen Sie dem Perfektionismus Adieu und lassen Sie die Umwelt gewähren – vielleicht können Sie ja sogar darüber staunen, was die Natur alles erschafft.
- Profitipp von Oliver Jost, der Gärtner Pflugshaupt AG: «Die häufigsten Arbeiten in einem bestehenden Garten sind Schnitтарbeiten und Jäten. Damit die Arbeiten in Zukunft nicht über den Kopf wachsen, empfiehlt es sich allenfalls starkwachsende Pflanzen zu entfernen und mit schwächer wachsenden zu ersetzen. Auch eine dichte Decke von Bodendeckern und Pflanzen verringert den Unkrautbewuchs sehr.»

### Blühender Balkon

Der Umzug in eine kleinere Wohnung ohne Garten kann Menschen mit einem grünen Daumen Sorgen bereiten. Doch auch auf einem Balkon kann man sich – je nach Platzverhältnissen – seinem geliebten Hobby hingeben.

- Sogar auf einem Balkon kann Gemüse im kleinen Stil gezogen werden. Gurken, Tomaten, Salat oder Kohlrabi wachsen auch in Pflanzgefässen.
- Bei grösseren Platzverhältnissen können Hochbeete bepflanzt werden. Hier können Sie nicht nur rückschonend arbeiten, sondern sind auch gleich noch vor der Schneckenplage gefeit.
- Profitipp Nr. 1 von Oliver Jost, der Gärtner Pflugshaupt AG: «Im Hochbeet ist weniger mehr: Beim Pflanzen der kleinen Setzlinge oder beim Sähen ist die Verleitung gross, dass man zu viel pflanzt. Doch die Gemüse bekommen ein grosses Blattvolumen und die Konkurrenzierung wird dadurch stark. Alle Salatarten, Kohlraben, Radieschen oder Fenchel wachsen schnell und können regelmässig geerntet werden.»
- Profitipp Nr. 2 von Oliver Jost, der Gärtner Pflugshaupt AG: «Geeignete einheimische Pflanzen für den Balkon sind zum Beispiel Eiben, Ligustern, Felsbirne oder kleinwüchsige Weiden. Das Sortiment ist gross und eine Beratung durch den Fachmann empfehlenswert.»

## Kräuter

Eine schöne Variante, um für etwas Grün zu sorgen – sei es auf dem Balkon oder auf dem Fenstersims – sind Kräuter. Sie erfüllen aber nicht nur optische Zwecke: Kräuter verfeinern das Essen und bringen ganz oft heilbringende Kräfte mit sich. Hier finden Sie ein paar Inspirationen, welche Kräuter Sie pflanzen und wie Sie sie nutzen könnten:

- **Rosmarin:** Die mediterrane Pflanze duftet fein und passt zu diversen Gerichten wie Fisch, Fleisch, Salat, Suppe oder Kartoffeln. Gerne werden damit deftige Mahlzeiten gewürzt da das nadelartige Kraut Völlegefühl vorbeugt. Rosmarin hilft bei Verdauungsbeschwerden, Bluthochdruck und Erschöpfungszuständen.
- **Basilikum:** Die Gewürzpflanze ist der Inbegriff für die mediterrane Küche. Es erstaunt deshalb nicht, dass der Basilikum in unseren Breitengraden bei zu wenig Wärme oftmals den Kopf hängen lässt. Die nicht ganz pflegeleichte Pflanze hat auch medizinische Kräfte und wirkt wärmend, krampflösend, fiebersenkend und verdauungsfördernd.
- **Thymian:** Der unverkennbare Geschmack ist ein beliebtes Gewürz für mediterrane Speisen. Das ätherische Öl des Thymians hilft bei Erkältungskrankheiten und hat insbesondere eine positive Wirkung auf die Atemwege (z.B. bei Husten oder Bronchitis).

- **Petersilie:** Neben Schnittlauch der Klassiker unter den Küchenkräutern, der frisch über Salate, Saucen, Fisch, Kartoffeln oder Suppen besonders fein schmeckt. Schnittlauch ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Trotz einigen wirksamen Inhaltsstoffen wird der «Peterli» heute im Gegensatz zu früher kaum noch als Heilpflanze verwendet.
- **Kamille:** Der goldgelbe Blütenkopf wird schon fast mit einem Arzneimittel gleichgestellt. Kein Wunder: Die Kamille wirkt entzündungshemmend, antibakteriell und heilungsfördernd (z.B. bei Haut- und Schleimerkrankungen). Bei Magen-Darm-Beschwerden beruhigt die Kamille die Krämpfe.

- **Schnittlauch:** Einer der Klassiker unter den Küchenkräutern. Besonders beliebt ist der Schnittlauch in Kräuterbutter, Quark, Dips oder Salaten. Schnittlauch gilt aber auch als Heilkraut und enthält viel Vitamin C. Er wirkt blutdrucksenkend und hat einen positiven Einfluss auf die Verdauung.
- **Lavendel:** Der Lavendel ist eine Freude fürs Auge und die Nase. Er wirkt entspannend und beruhigend, weshalb er vor allem hilft, Schlafstörungen zu bessern, Ängste zu lösen oder Unruhe auszugleichen.
- **Zitronenmelisse:** Das nach Zitronen duftende Aroma macht die Zitronenmelisse besonders beliebt als Gewürzkraut in Getränken, Dressings oder Süßspeisen. Ihre Inhaltsstoffe helfen bei Schlafstörungen, nervöser Unruhe und Magenbeschwerden.
- **Salbei:** Salbei hat vielseitige Wirkungen. Er kommt als Heilpflanze bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, bei Verdauungsbeschwerden, Atemwegserkrankungen oder gegen das Schwitzen zum Einsatz.
- **Pfefferminz:** Wohl eines der bekanntesten Kräuter, da das unverwechselbare Aroma in vielen Getränken, Speisen und Süßigkeiten eingesetzt wird. Oft wird die Pfefferminze in der Kopfwetherapie verwendet, Tee aus getrockneter Minze unterstützt bei Bauchschmerzen und Übelkeit.
- **Kresse:** Wohl jedes Kind hat in der Schulzeit einmal Kresse angesät und gestaunt, wie schnell die Pflanze wächst. Kresse peppt nicht nur Speisen geschmacklich auf, sondern ist auch eine starke Heilpflanze (u.a. Durchfall, Muskelschmerzen). Dank ihrem hohen Eisenwert kann Kresse zur Deckung des täglichen Eisenbedarfs beitragen.

### Hilfe und Unterstützung

Lassen Sie Hilfe zu und fragen Sie um Unterstützung. Pro Senectute bietet bei kleineren Gartenarbeiten individuelle Entlastung. Die Assistenzpersonen – allesamt Hobbygärtner – unterstützen bei leichten Gartenarbeiten wie Rasen mähen, Hecken/Sträucher schneiden, Jäten oder Blumen pflanzen.