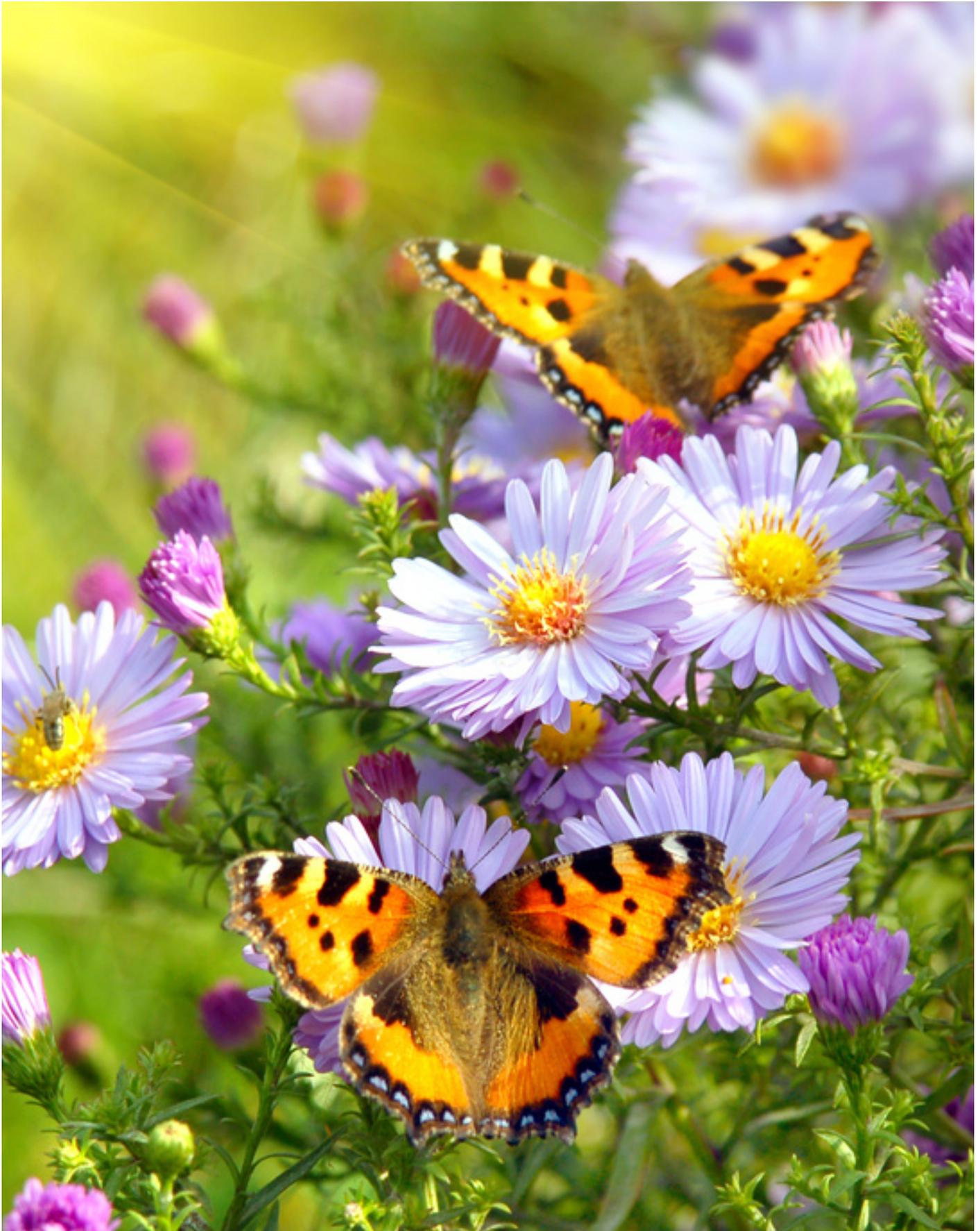


Die besten Tipps gegen Ungeziefer und Unkraut im Garten



1.	Die besten Tipps gegen Ungeziefer und Unkraut im Garten	4
2.	Welche Tiere und Pflanzen sind wirkliche Schädlinge und welche Folgen hat das für den Garten?	6
3.	Alt bewährte Haushaltsmittel	8
4.	Harte Chemiekeulen	11
5.	Sanfte, ökologische Mittel	13
6.	Clevere Tipps: was zusätzlich hilft	17
7.	Was wichtig ist, damit der Garten selbst keinen Schaden nimmt	20
8.	Welchen Nutzen bringen Gartentiere und wilde Pflanzen gegenüber dem Schaden, den sie anrichten?	21
9.	Entspannt im Garten: so klappt`s!	23
10.	Bildnachweis	24



I. Die besten Tipps gegen Ungeziefer und Unkraut im Garten

Es könnte alles so schön sein: Der Frühlingsbeginn steht unmittelbar bevor und endlich dürfen wir wieder ohne eskimomäßige Bekleidung nach draußen. Die Sonnenliege wird in den Garten gestellt, der Grill schon mal aufgeheizt und einem romantischen Picknick im Park steht eigentlich nichts entgegen. Auch unser Garten blüht nun so richtig auf: Ob Blumenbeet, selbst gezüchtete Kräuter oder angebautes Obst und Gemüse: Jetzt ist der beste Zeitpunkt, um wieder mit der Gartenarbeit loszulegen.

Wie gesagt – es könnte alles so schön sein ... wären da nicht diese lästigen grünen und krabbelnden Biester namens Unkraut und Ungeziefer, die sich in unserem Garten erstaunlich wohlfühlen, mit Vorliebe in unseren Picknickkorb klettern und keinen Respekt vor den Eigentumsrechten eines Glases frischer Limo im Freien haben. Doch, was tun? Maulwürfe mit dem Spaten erschlagen, eine abgerichtete Katze auf Vögel und Mäuse los lassen oder doch den ganzen Garten mit Rattengift und Landminen auslegen? Wer nicht gleich den Kleinkrieg mit seinen pflanzlichen und tierischen Gartenmitbewohnern vom Zaun brechen will, findet nachfolgend die besten Tipps gegen lästiges Unkraut und aufdringliches Ungeziefer, angefangen bei alt bewährten Hausmitteln bis hin zu neuen, nachhaltigen Methoden.

Bevor wir uns daran machen, systematisch gegen die sogenannten Schädlinge vorzugehen, sollte vielleicht erst einmal eingegrenzt werden, wann ein Tier oder eine Pflanze wirklich eine Plage für den eigenen Garten ist. Nicht jede wilde Pflanze muss gleich als Unkraut eingestuft werden und nicht jedes Tier richtet unbedingt nur Schaden im Freien an.

Streng genommen gilt für engagierte Gartenfreunde jeder Grashalm und jedes Pflänzchen als „Unkraut“, das nicht selbst angepflanzt wurde. Ob dieses Unkraut nun bekämpft oder als „Zugezogener“ toleriert wird, hängt also primär vom Geschmack des jeweiligen Gärtners ab. Werden die selbst angepflanzten Blumen oder Gewächse durch den Wildwuchs in ihrem eigenen Wachstum gestört, lohnt sich natürlich ein entschiedenes Eingreifen. Befinden sich darüber hinaus auch Haustiere oder Kinder im Garten, sollte natürlich die Verträglichkeit der Pflanze geprüft werden. Giftige Pflanzen sollten besser entfernt werden – Löwenzahn oder Gräser können hingegen eine gute Nahrung für kleine Haustiere wie Kaninchen und Meerschweinchen sein. Wird das Unkraut im Garten toleriert, empfiehlt sich dennoch ein regelmäßiger Kontrollblick, ob es nur friedlich im Garten wächst oder bereits um sich wuchert.

Ebenso schwammig ist eben auch der Begriff „Ungeziefer“ definiert. Alle Tierarten, die uns Menschen stören oder ein Ekelgefühl hervorrufen, werden pauschal als „Ungeziefer“ bezeichnet. Dabei können Spinnen hilfreich gegen Insekten sein und gerade, wer sich über Singvögel im Garten freut, sollte über ein wenig „natürliches“ Vogelfutter dankbar sein. Auch ein Igel oder der Maulwurf mit gesundem Appetit sind nützlich gegen Schnecken oder Raupen – die in der Regel für ihren großen Hunger auf Obst und Gemüse bekannt sind. Bienen sind zwar sehr aufdringlich, wenn Kuchen und Limo im Garten stehen, dafür aber notwendig, um Blumen zu bestäuben. Übrigens sind auch Ameisen sehr praktisch für den Garten: Als kleine Untergrund-Polizei sorgen sie für Ordnung – Marienkäfer hingegen sind die natürlichsten Helfer gegen Blattläuse.

2. Welche Tiere und Pflanzen sind wirkliche Schädlinge und was für Folgen hat das für den Garten

Damit sich diese und viele weitere Krabbler und Flieger in unserem Garten heimisch fühlen, reichen selbst gezüchtete Pflanzen allerdings kaum aus. Ein paar wilde Gewächse wie zum Beispiel Brennnesseln, aber auch herumliegende Steine, Äste, Sträucher und Laub bieten eine ideale Lebensgrundlage für die kleinen Mitbewohner.

Das wohl günstigste und auch sehr gesunde Mittel gegen Unkraut ist noch immer, selbst Hand anzulegen und lästiges Gewächs einfach aus der Erde zu ziehen. Ein paar Gartenhandschuhe sollten natürlich nicht fehlen. Hier gilt natürlich die Devise: Je früher begonnen wird, desto besser. Ist nämlich das Unkraut bereits großflächig gewachsen, wird die Arbeit entsprechend umfangreich und aufwendig. Bei wem das ständige Hin- und Herbücken vor allem zu Rückenschmerzen führt, der darf natürlich auch zu einem unkomplizierten Helfer aus dem Baumarkt greifen. Wichtig ist vor allem, die Pflanze mitsamt der Wurzel aus der Erde zu ziehen.

Ein besonders effektives Mittel, um insbesondere gepflasterte Flächen frei von Unkraut zu halten: Einfach gründlich verfugen! Sind die Steine besonders dicht verfugt, machen sich Pflanzen nicht allzu schnell breit. Ansonsten empfiehlt sich ein kleines Hausmittelchen, dabei wird gekochtes Wasser über die entsprechenden Stellen gegossen. Der Boden wird auf diese Weise nicht außerordentlich belastet, allerdings lässt sich das Unkraut anschließend unkompliziert entfernen.

Die Zeiten, in denen unsere Großväter stolz von Maulwurf-Morden durch Spaten-Totschlag erzählten, sind zum Glück endgültig vorbei. **Maulwürfe** stehen hierzulande schließlich unter Naturschutz und dürfen deshalb nicht getötet werden. Das heißt natürlich auch, dass keine Silvesterböller in die unterirdischen Gänge geworfen werden dürfen. Der Maulwurf verfügt dafür über ein empfindliches Gehör, sodass hier zu akustischen Tricks gegriffen werden kann.

Damit **Ameisen** brav im Garten bleiben und nicht erst auf die Idee kommen, am Haus hoch oder in die Wohnung herein zu klettern, ist wiederum Kreide hilfreich. Eine dicke Kreideschicht an den betroffenen Stellen hilft, damit die kleinen Krabbler nicht weiter in unser Territorium eindringen.



3. Alt bewährte Haushaltsmittel

Ameisen im wahrsten Sinne des Wortes anzukreiden, funktioniert auch mit folgendem Trick: Sind die Ameisen bereits auf dem Weg ins Haus, kann mit Hilfe von Zucker oder ähnlichen süßen Lebensmitteln ein effektiver Köder gelegt werden. Tummeln sich die kleinen Krabbler rund um die süße Falle, werden diese mit Hilfe von Kreide eingekreist. Das heißt, es wird ein Kreis rund um die Ameisen gezogen, aus dem sich die Tiere nicht mehr herausbewegen.

Gegen Ungeziefer gibt es natürlich ebenfalls bewährte Methoden.

Ein weiteres Hausmittel gegen aufdringliche Ameisen ist Natron. Dieses sollte nicht in den Kuchenteig, sondern in die Löcher und Stellen gestreut werden, durch welche die Schädlinge ins Haus gelangen könnten.

Ist übrigens gerade kein fröhlich gepunkteter Marienkäfer zur Stelle, kann man sich auch selbst gegen Blattläuse behelfen. Verschiedene Hausmittel wie zum Beispiel ein Milch-Wasser-Gemisch oder kalter Kaffee halten die gefräßigen Läuse in Schach. Im Falle von Blattläusen ist übrigens auch Tabak ein klassischer Helfer. Tabakasche ist genauso hilfreich wie ein Gemisch aus Tabak und Wasser. Beides kann Blattläuse abwehren, indem man es entsprechend über die Pflanze gibt.

Die besten Tipps gegen Ungeziefer und Unkraut im Garten Wollen abends ein paar entspannte Stunden im Freien verbracht werden, ohne dass dies mit lästigen Mückenstichen einhergeht, kann frischer Lavendel helfen. Dieser sorgt natürlich auch für einen angenehmen Duft im Garten und kann im Spätsommer geerntet und in der Wohnung als Raumfrischer eingesetzt werden. Auch ätherische Öle vom Lavendel, Zitrone und Nelke sollen dabei helfen, die unangenehmen Insekten fernzuhalten.

Ein wenig Löschkalk kann als natürliche Grenze rund ums Beet gezogen werden, sodass sich **Nacktschnecken** nicht mehr hineinwagen. Ein weiteres Mittel gegen Schnecken: Bier und Zucker werden miteinander gemischt und in ein Gefäß gefüllt. Wird dieses ebenerdig im Garten eingegraben, hat man eine praktische Falle, die auch bei **Käfern** wirken soll.

Gegen **Mäuse** soll wiederum das Anpflanzen von Zwiebeln hilfreich sein. Damit sich Mäuse und vor allem **Ratten** nicht zum Imbiss eingeladen fühlen, sollte auch dem Kompost ein wenig Beachtung geschenkt werden: Nur ein verschließbarer Kompost hilft wirklich, die Nager fernzuhalten, statt sie zum Futtern von Essensresten einzuladen. Natürlich empfiehlt es sich grundsätzlich, auch nach einem Grillabend oder einer Gartenfete keine Reste von Speisen und Getränken im Garten zu lassen. Das zieht Ameisen, Insekten und Ratten an, die dann auf der Suche nach Nahrung auch nicht davor zurückschrecken, den Keller und die Wohnung zu erkunden.

Ein echtes Allroundmittel gegen Ungeziefer aller Art ist darüber hinaus auch Holzasche. Die Holzasche sollte aber unbedingt schadstofffrei sein, dann dient sie zugleich als



Doch schon während der abendlichen Feierlichkeiten werden unbeabsichtigt weitere ungewünschte Gäste angezogen: Mücken und Motten tummeln sich schnell rund um alles, was im Garten, auf der Terrasse oder auf dem Balkon hell leuchtet. Gegen die Motten hilft bereits ein Schuhkarton, der mit mehreren Löchern versehen und mit Watte gefüllt wird. Dies zieht die Motten oft noch mehr an als die Gartenbeleuchtung. Am nächsten Tag kann der Karton dann entsorgt werden. Damit die eigenen Gartenpflanzen nicht dem Hunger von Raupen zum Opfer fallen, sollte ein wenig Schmierseife mit Wasser vermischt und über die Gewächse gegeben werden.

Manchmal helfen auch Großmutterns Hausmittelchen nichts mehr und der Gedanke liegt nahe, das Problem Ungeziefer beziehungsweise das störende Unkraut mit brachialen Chemiekeulen zu lösen. Das kann bei harmlosen Mitteln anfangen und bis hin zu schädlichen Substanzen führen. Nachfolgend eine Übersicht.

Lavendel ist übrigens nicht nur gegen lästige Mücken besonders hilfreich. Die angenehm duftende Pflanze aus der Familie der Lippenblütler soll auch Fliegen fern halten.

Wer es besonders radikal mag, kann mit einem Gasbrenner eine Art Vernichtungszug gegen das Unkraut im eigenen Garten antreten. Dass diese Methode nicht nur gewisse Risiken birgt, sondern auch Schäden im Boden anrichten kann, sollte nicht vergessen werden. Natürlich sollte der Gasbrenner ausschließlich auf gepflasterten Abschnitten wie der Terrasse, keineswegs aber direkt im Garten, angewendet werden. Ein offensichtlich erfolgreiches Mittel gegen wild wuchernde Pflanzen soll darüber hinaus Essigreiniger sein. Dieser hilft zwar gegen Pflanzen, zerstört jedoch den Boden und sickert darüber hinaus ins Grundwasser durch. Hiervon ist also klar abzuraten. Genauso effektiv, aber schlecht für den Garten und die Natur ist auch der Einsatz von Salz. Was bereits im Winter zu größeren Schäden auf Straßen und Gehwegen führt, kann im Garten nicht gut sein!

4. Harte Chemiekeulen

Während sich manche Tier- und Ungezieferarten auch mit sanften Mitteln bekämpfen lassen, sind andere Tiere wirklich hartnäckig. Insbesondere die weiße Fliege macht sich gerne breit. Oft ist den Tieren dann nur noch mit Stäbchen zur Schädlingsbekämpfung aus dem Gartencenter zu Leibe zu rücken. Allerdings sollte nicht vergessen werden, dass solche Stäbchen nicht nur ihr Gutes bewirken. Für den Boden und die darin verwurzelten Pflanzen kann das in den Stäbchen enthaltene Gift ebenfalls zu unangenehmen Folgeerscheinungen führen.

Nicht weniger störend können Ameisen sein. Kaum lässt sich ein mutiger Erkunder der kleinen Tiere blicken, folgt auch schon ein ganzer Trupp weiterer Krabblers. Backpulver kann bereits hilfreich sein, um diese Ameisenstraße zu unterbrechen. Eine etwas radikalere Methode funktioniert folgendermaßen: Ein Schwamm wird in Essig getaucht und soll die Ameisen anziehen. Tummeln sich die Ameisen auf dem Schwamm, können diese mit kochendem Wasser getötet werden.

Solche und ähnlich fragwürdige Mittel gegen Unkraut und Ungeziefer gibt es zuhauf, auch im gut sortierten Baumarkt oder Supermarkt gibt es in der Regel bereits diverse Schädlings- und Unkrautbekämpfungsmittel zu kaufen - ihre Wirkung ist meist unbestritten. Die Folgen für den Garten lassen tatsächlich große Zweifel an ihrem Einsatz aufkommen.

Außerdem sollte beachtet werden, dass so manches chemische Mittel nicht mehr gestattet wird. Insbesondere die Auswirkungen auf das Grundwasser können durch die Chemikalien so schlimm sein, dass ein Einsatz nicht erlaubt ist. Lässt es sich nicht ganz vermeiden, sollte zumindest beachtet werden, dass die chemischen Mittel sehr gezielt und nur an den betroffenen Stellen im Garten zum Einsatz kommen, damit die übrigen Grünflächen und Pflanzen nicht in Mitleidenschaft gezogen werden.



5. Sanfte, ökologische Mittel

Unser Fazit zu den Hausmitteln lautet: Einiges hat sich bewährt und kann durchaus hinsichtlich seiner Praxistauglichkeit bedenkenlos ausprobiert werden. Anders sieht es da mit den chemischen Mitteln aus.

Egal ob Salzsäure, Essigreiner, Gasbrenner oder Produkte aus dem Supermarkt - die Folgeschäden für den Garten sind wirklich immens. Der Boden wird oft für die weitere Bepflanzung unbrauchbar gemacht. Auch wenn hier vielleicht so schnell kein Unkraut mehr gedeiht, wächst auch sonst nicht mehr viel.

Nur zu verständlich also, dass biologisch verträgliche Mittel immer mehr im Trend liegen. Viele dieser Mittel und Tipps basieren bereits auf den bewährten Hausmethoden, einiges ist aber auch neu. Der große Trend heißt vor allem selber machen. Viele dieser natürlichen Mittel zur Schädlingsbekämpfung sind bereits mit wenigen Zutaten aus der Natur oder dem Haushalt herzustellen und schonen so auch den Geldbeutel.



Ein echt toller Tipp, bei dem aus einem eigentlichen Unkraut ein nützlicher Schädlingsbekämpfer wird, hat vor allem mit der Brennnessel zu tun. Hierfür werden Teile der Brennnessel abgeschnitten und im Mischverhältnis 1:10 mit Wasser verdünnt. Das Ganze wird schließlich klein püriert und für zwei Tage stehen gelassen. Der so entstandene Sud kann jetzt über die Pflanzen gegeben werden und hält so die hungrigen Insekten fern. Lässt man das Gemisch sogar für die Zeit von drei Wochen stehen, hat man darüber hinaus einen ganz natürlichen Bodendünger.



Ein ebenso altbewährtes - und im Zuge des stärker werdenden Bewusstseins für Nachhaltigkeit wieder stärker in den Fokus gerücktes - Mittel gegen Unkraut sind Mulchen. Das organische Material ist gut für den Boden und hält vor allem ungewünschte Pflanzen fern.

Damit das eigens gepflanzte Obst und Gemüse nicht von hungrigen Schnecken vertilgt wird, kann bereits ein kleiner Wassergraben im beziehungsweise rund um den Garten hilfreich sein. Dieser muss nicht etwa die Größe eines mittelalterlichen Schlossgrabens haben oder erst mit Krokodilen bestückt werden - bereits ein etwa zehn Zentimeter hoher und tiefer Wassergraben kann helfen. Besonders dekorativ macht sich natürlich nicht bloß ein kleiner Graben, sondern ein angelegter Bach, der nicht nur Schnecken fernhält, sondern auch für eine entspannte Stimmung sorgt. Aber Achtung: Damit das Wasser nun nicht wiederum Mücken anzieht, sollte für eine beständige Strömung gesorgt werden.



Ein wirksamer und sinnvoller Schutz gegen hungrige Schädlinge ist natürlich ebenfalls ein Gewächshaus. Dieses bietet den tollen Vorteil, dass empfindliches Gemüse wie Salat, Tomaten, Zwiebeln oder beispielsweise Gurken, gegen die nächtliche Kälte geschützt ist und optimal wachsen kann.

Die Bekämpfung von Unkraut und Ungeziefer hat wirklich seine Tücken: Eine lokale Bekämpfung von nur einer einzigen Tier- oder Pflanzenart ist oft gar nicht so einfach. Wie bei der Einnahme von Medikamenten gibt es hier einfach sehr viele Risiken und Nebenwirkungen.

Oft besteht jedoch bereits in der Natur ein gesundes Gleichgewicht zwischen verschiedenen Tier- und Pflanzenarten, ohne dass der Eingriff von uns Menschen mit chemischen Mitteln wirklich notwendig wäre. Lässt man beispielsweise die im Garten und an der äußeren Hauswand lebenden Spinnen am Leben, kommen viele Insekten gar nicht erst ins Haus. Ein Vogelhäuschen und eine Vogeltränke bieten heimischen Vögeln eine willkommene Heimat, womit sich das Thema Ungeziefer ebenfalls beheben lässt.





6. Clevere Tipps: Was zusätzlich hilft

Auch Unkraut muss nicht immer schlecht sein. Viele wilde Pflanzenarten locken zum Beispiel Marienkäfer, Bienen oder Wespen an, die ihrerseits ganze Arbeit bei der Bekämpfung von lästigem Ungeziefer leisten. Im Übrigen lässt sich Unkraut auch ideal kompostieren. Wird professionell kompostiert - das heißt zerkleinert, feucht gehalten, zugedeckt und so weiter - bietet sich ein natürliches Düngemittel für den Boden. Das ist allemal besser, als giftige Chemikalien auf den Gartenboden zu verteilen.

Ein wenig gesunder Menschenverstand hilft ebenfalls, um eine gesunde Distanz zu den tierischen Mitbewohnern des eigenen Gartens einzuhalten. Kuchen kann mit einem Handtuch abgedeckt werden, auf das Limoglas gehört ein kleiner Deckel und schon werden Bienen und Wespen gar nicht erst in Versuchung geführt, sich einen Bissen oder einen Schluck zu genehmigen.

Insektenschutzgitter an den Fenstern und Türen sorgen garantiert dafür, dass sich die geflügelten Gartenbewohner gar nicht erst in die Wohnräume verirren. Beim modernen Gartenbau darf darüber hinaus nützliches Unkraut-Vlies zum Einsatz kommen. Wie der Name besagt, verringert dieses von vorn herein, dass Unkraut in den Fugen wuchert.

Wer sich grundsätzlich nicht mit dem Gedanken anfreunden will, seinen Kuchen, Limo, Eiscreme und so weiter mit den tierischen Gartenbewohnern zu teilen, kann sich außerdem - speziell fürs Frühstück, Kaffeetrinken oder Dinieren im eigenen Garten - einen eleganten, rundum geschlossenen Pavillon in den Garten stellen. Hier können dann nicht nur Ungeziefer-freie, sondern auch vor Kälte und Regen geschützte, entspannte Stunden verbracht werden.

Darüber hinaus empfiehlt es sich, frühzeitig mit der Gartenarbeit anzufangen. Wenn das Wort Arbeit im Zusammenhang mit dem eigenen Garten abschreckt, der sollte sich vielleicht mit dem Gedanken an einen naturbelassenen Garten anfreunden oder einen Gärtner beauftragen.

Damit der Garten auch wirklich einen guten Nährboden für Pflanzen, Obst, Kräuter und Gemüse bietet, sollte der Griff zur Chemie ein Tabu sein. Auch der ehrgeizigste Gärtner sollte der Natur ein wenig Freiraum gewähren. Fällt zum Beispiel im Herbst das Laub von den Bäumen, muss nicht gleich der Laubbläser zum Einsatz kommen. Bleiben die heruntergefallenen Blätter während des Winters liegen, kann sich der Boden wunderbar erholen und wichtige Nährstoffe aufnehmen.

Darüber hinaus erspart dies einiges an Arbeit und eventuellen Nachbarschaftsstreitigkeiten durch herübergepustetes Laub. Zuviel künstliche Düngemittel sind auch nicht zwangsweise hilfreich. Ein eigener Komposthaufen reicht bereits aus, um regelmäßig eine Grundlage zur Bodendüngung anzubieten.

Wichtige Tipps für eine nachhaltige und biologisch-dynamische Bodenhaltung finden sich auch zum Beispiel auf den Webseiten-Angeboten von Demeter oder dem Naturschutzbund.



7. Was wichtig ist, damit der Garten selbst keinen Schaden nimmt

Natürlich ist es unerfreulich und oft auch ekelerregend, wenn sich die weiße Fliege und Blattläuse auf den liebevoll gezüchteten Pflanzen breitmachen. Ebenso kann es die Nerven jedes Gärtners strapazieren, wenn anstelle von Erdbeeren plötzlich Nesseln und Löwenzahn im Garten blühen. Will man jedoch einen lebendigen und gesunden Garten ist Panik hier fehl am Platz. Ein vielseitiges Pflanzenangebot - künstlich gezüchtete genauso wie natürlich wachsende - lockt eben auch viele Tiere an, darunter die genannten Schädlingsbekämpfer in Form von Marienkäfer, Wespe und Co.

Wer wirklich abgeschottet von Unkraut und Ungeziefer leben will, sollte besser einen Wintergarten bauen. Ansonsten ist mit der Gartenpflege mehr Arbeit als Freude verbunden und es muss wirklich jeden Tag entsprechend Zeit investiert werden, um jeden vermeintlichen Schädling zu bekämpfen.



8. Welchen Nutzen bringen Gartentiere und wilde Pflanzen gegenüber dem Schaden, den sie anrichten?

Damit der Aufenthalt im Garten nun zu einem wirklich entspannten Erlebnis wird, kann es hilfreich sein, den Garten in mindestens zwei oder noch mehr Nutzflächen zu unterteilen. Ein Bereich kann so zum Beispiel für die eigenen Bedürfnisse gestaltet werden. Blumenbeete, Obst- und Gemüseanbau oder ein schöner Sitz- und Liegebereich bieten Raum für die eigenen Ideen. Die übrigen Flächen können hingegen der Natur zum freien Entfalten überlassen werden.

Insbesondere für Kinder ist es meistens viel spannender herauszufinden, was in der freien Natur wächst - während die liebevoll gepflegten Beete der Eltern nicht in Mitleidenschaft gezogen werden. Auf diese Weise haben also auch alle Familienmitglieder ihre Freude am Garten. Prinzipiell sollte am Anfang der Gartengestaltung die Frage stellen, wie viel Zeit man eigentlich in die Gartenpflege investieren möchte und ob die regelmäßige Arbeit im Garten auch wirklich Freude bereitet.

Während der Gedanke an eigens angebautes Obst und Gemüse, einen Gartenteich mit Swimmingpool-Charakter oder eine üppige, bunte Blumenwiese noch für anfängliche Motivation sorgen mag, können das Unkrautjäten und das geduldige Warten auf die spätsommerliche Ernte schon mal zur Zerreißprobe werden.

Letzten Endes muss eben auch die entsprechende Zeit aufgewandt werden: Wer berufstätig ist und noch ein Privatleben mit Hobbys, Freunden und Familie pflegt, wird vielleicht gar nicht die Kapazitäten zur eigenen Gartenarbeit haben.

Deshalb hilft es, zunächst die selbst gesteckten Wünsche und Ziele mit den realistischen Möglichkeiten abzugleichen und zu überlegen, was wirklich machbar ist. Vielleicht bereiten bereits ein kleines, liebevoll gehegtes Blumenbeet und eine Terrasse mit modernen Rattenmöbeln bereits genügend Freude, ohne dass jeden Tag mehrere Stunden in die Gartenarbeit investiert werden müssen.

9. Entspannt im Garten: so klappt`s!

Stehen dagegen der Auszug der erwachsenen Kinder oder sogar schon der Ruhestand bevor, kann die Arbeit im eigenen Garten als gesunde Bereicherung an der frischen Luft empfunden werden. Dass die regelmäßige Betätigung im Grünen tatsächlich zu einer besseren Gesundheit beitragen kann, haben ja bereits unterschiedliche Studien bewiesen.

Aber auch Großstädter, die vielleicht nicht über ein eigenes kleines Stück Garten verfügen, können sich entspannen, denn in der Regel laden auch hier zahlreiche Gärten, Parkanlagen und Ausflugsziele zu schönen Stunden im Grünen ein. Ein kleiner Schrebergarten kann zudem ein schöner Ausgleich zum gestressten Großstadtleben sein.



