

# Den Garten seniorengerecht gestalten

Aktion

*Das  
sichere  
Haus e.V.*

Für Sicherheit in Heim und Freizeit



# Übersicht

---

- Zahlen und Fakten
- Typische Gartenunfälle
- Sicher gärtnern mit wenig, mittlerem und höherem Aufwand
- Licht im Garten
- Sichere Obsternte
- Persönliche Schutzausrüstung
  
- Informationsmaterial der DSH

# Zahlen und Fakten

---

- Gärtnern macht Freude und ist gesund, denn Mobilität und Beweglichkeit werden gefördert.
- 50% der 75- bis 79-Jährigen kümmern sich um Balkon und Garten.

**Aber: Jedes Jahr passieren ca. 200.000  
Gartenunfälle!**

# Typische Gartenunfälle

---

- Eine ältere Frau schneidet Rosen. Dabei rutscht sie ab und zieht sich eine tiefe Schnittwunde zu.
- Ein Mann zerrt in gebückter Haltung eine Wurzel aus der Erde heraus. Dabei überlastet er seinen Rücken so sehr, dass es zu einem Bandscheibenvorfall kommt.
- Der Standfuß der Leiter eines Gartenbesitzers versinkt im lockeren Boden des Beets. Der Mann verliert das Gleichgewicht, fällt von der Leiter und verstaucht sich den Knöchel.



# Sicher gärtnern mit wenig Aufwand <sup>(1)</sup>

---

- Äste, Blätter, Baumfrüchte etc. regelmäßig von den Wegen fegen.
- Algenwuchs, Flechten und Moos auf Wegen regelmäßig entfernen.
- Feste Schuhe mit Profilsohle tragen.
- Hochwertiges Werkzeug und ergonomische Gartengeräte benutzen:
  - bessere Handhabung und
  - mehr Freude an der Arbeit.

# Sicher gärtnern mit wenig Aufwand <sup>(2)</sup>

---

- Bei Hitze: ausgedehnte Mittagspause, ausreichend trinken, Kopf und Haut vor der Sonne schützen (langärmelige, eher dunkle Kleidung aus Baumwolle).
- Hilfe von anderen annehmen.
- Bei Arbeiten mit Elektrogeräten gibt der FI-Schutzschalter (RCD) Sicherheit. Es gibt ihn auch als preiswerten Zwischenstecker.

# Sicher gärtnern mit mittlerem Aufwand

---

- Fußmatten bzw. Gitterroste bodengleich verlegen.
- Eine Überlegung wert: Kleine Rasenflächen oder schwer zugängliche Bereiche durch ein pflegeleichtes Staudenbeet ersetzen.
- Rasenkantensteine zwischen Rasen und Beet
- Hochbeet oder Kübelhochbeet anlegen.
- Mähroboter oder Mulchmäher anschaffen – abgeschnittenes Gras muss nicht mehr aufgenommen werden (Geschenkidee!).
- Gartenhelfer engagieren – und zur gesetzlichen Unfallversicherung anmelden.

# Sicher gärtnern mit höherem Aufwand

---

- Treppen: Stabile Geländer oder Handläufe anbringen -> gummierte Handläufe, keine Seile!
- Rutschfeste, dauerhafte und wetterfeste Gehwege
- Terrassenplatten mit schmalen Fugen
- Hauptwege zwischen 1,2 und 1,5 Meter breit
- Bewirtschaftungswege ca. einen halben Meter breit



# Licht!

---





- Helle, blendfreie Beleuchtung auf Wegen zum und ums Haus, zum Carport, zum Gartentor, zur Mülltonne, auf Treppen und allen Zuwegungen
- Ggf. Bewegungsmelder installieren.
- Lampen müssen für den Außenbereich zugelassen sein.

# Sichere Obsternte

---

- Geeignete Leiter verwenden und richtig anstellen.
- Ggf. Obstbaumleiter mit Leiterfußspitze, Spreizsicherung, Winkel, Bodentraverse einsetzen.
- Maximale Belastung der Leiter beachten.
- Pflücktasche zum Umhängen verwenden.

# Persönliche Schutzausrüstung

Arbeiten im Garten (mit) ...	Persönliche Schutzausrüstung			
	Schutzschuhe mit rutschfester Sohle, möglichst wasserabweisend	Schutzhandschuhe	Schutzbrille mit Seitenschutz	Gehörschutz
				
Spaten, Grubber, Harke, Hacke, Grabegabel	+ Empfehlung: Schuhe mit zusätzlichem Zehenschutz	+	-	-
Obsternte	+	+	bei Überkopfarbeiten erforderlich	-
Garten- oder Astschere	+ Empfehlung: Schuhe mit zusätzlichem Zehenschutz	+	+	-
Rasenmäher	+ Schuhe mit zusätzlichem Zehenschutz sind erforderlich	+	+	nach Herstellerangaben
Rasentrimmer/ Freischneider	+ Schuhe mit zusätzlichem Zehenschutz sind erforderlich	+	+	nach Herstellerangaben
Heckenschere (elektrisch oder Akku)	+ Empfehlung: Schuhe mit zusätzlichem Zehenschutz	+	+	nach Herstellerangaben
Häcksler	+ Empfehlung: Schuhe mit zusätzlichem Zehenschutz	+	+	nach Herstellerangaben
Hochdruckreiniger	+ zusätzlich: wasserdicht	+	+ Gesichtsschutz empfehlenswert	nach Herstellerangaben

Quelle:  
DSH-Magazin  
„Sicher zu Hause & unterwegs“,  
Ausgabe 2/2017

# Kostenfreies Informationsmaterial



## Zum Download:

Broschüre „Den Garten genießen.  
Sicher gärtnern.“



## Zum Bestellen:

Broschüre „Sicher leben auch im  
Alter. Sturzunfälle sind vermeidbar.“

Aktion

## Das sichere Haus e.V.

Für Sicherheit in Heim und Freizeit



# Vielen Dank für Ihr Interesse!

[www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de)

Aktion

*Das  
sichere  
Haus e.V.*

Für Sicherheit in Heim und Freizeit

