

INHALT

Einleitung	6	Kampf dem Unkraut	112
		Transporthilfen	120
IHR GARTENREICH	10	Bewässerung	124
Gärten für selbstständig wirtschaftende Senioren	12	Die Ernte	130
Eine Wohnung mit Gärtchen	14	Den Garten aufräumen	132
In Gemeinschaft leben und gärtnern	16	Gartengeräte pflegen	133
Der Garten – ein Segen für pflegebedürftige Senioren	18	GARTENTYPEN	136
		Der Blumengarten	138
PLANEN SIE EINEN GARTEN, DER ZU IHNEN PASST	20	Der Gemüsegarten	146
Erste Überlegungen	22	Der Obstgarten	154
Gärtner trotz körperlicher Einschränkungen	26	Der Kräutergarten	166
Wählen Sie Ihre Lieblingspflanzen	28	Hochbeete	174
Oberstes Gebot: Pflegeleichtigkeit	30	Die Terrasse	182
Eine Freude für die Sinne	35	Der vertikale Garten	190
		Der Zimmergarten	198
ACHTEN SIE AUF IHRE GESUNDHEIT	46	PFLANZENFÜHRER	204
Kluge Selbsteinschätzung und gute Vorbereitung	48	Systematik und botanische Namen der Pflanzen	206
Aufwärmübungen	50	Aufbau des Pflanzenführers	207
Praktisch und komfortabel ausgestattet	54	Topf- und Kübelpflanzen	208
Hilfsmittel für jeden Zweck	58	Blumen und Blattpflanzen für vollsonnige Bereiche	213
Noch mehr Sicherheit	61	Blumen und Blattpflanzen für Schattenlagen	220
ERLEICHTERN SIE SICH DIE GARTENARBEIT	64	Bäume und Sträucher für vollsonnige Standorte	228
Gartengeräte für besondere Anforderungen	66	Bäume und Sträucher für schattige Plätze	231
Bodenverbesserung, Kompostieren und Mulchen	73	Gemüse	234
Das Umgraben	80	Früchte und Beeren	238
Bodenbearbeitung	84	Kräuter	242
Die Aussaat	86	Zimmerpflanzen	246
Umpflanzen	92		
Blumenzwiebeln pflanzen	96	Adressen	250
Richtig düngen	98	Register	251
Schneiden, Sägen, Mähen	100	Die Frosthärt	255
Verblühtes entfernen	110	Danksagung und Bildnachweis	256