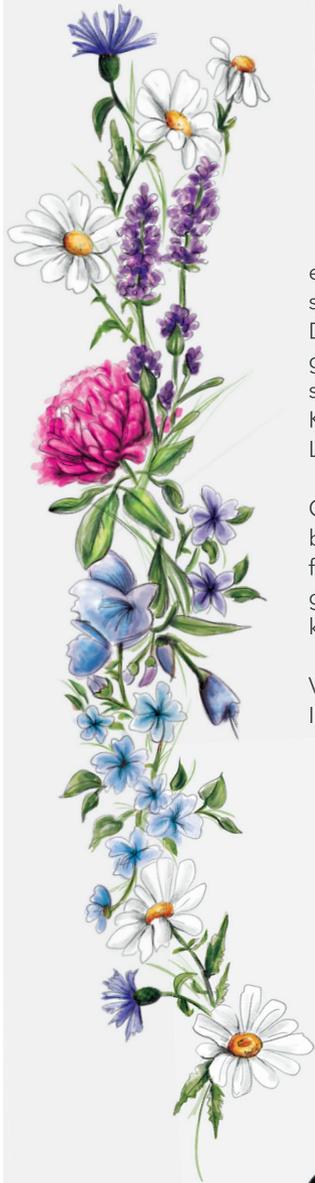


Aktiv Gärtnern bis ins hohe Alter

**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.

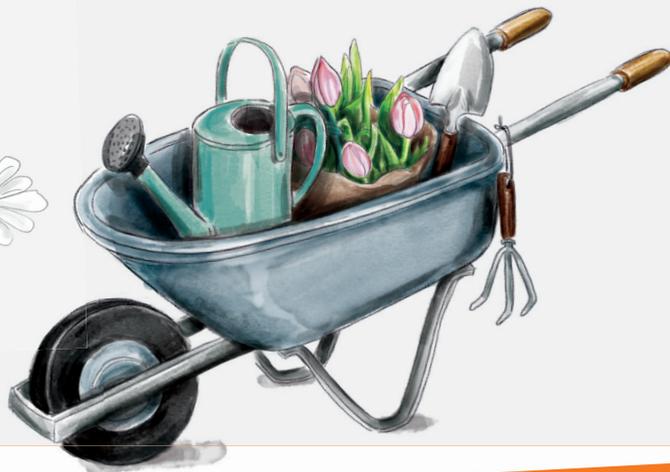


## Liebe Gartenfreunde,

ein grüner, blühender Garten ist eine große Freude und selbst gezogenes Obst und Gemüse ein echter Genuss! Dahinter verbirgt sich jedoch viel Hingabe. Die anstrengende körperliche Arbeit, die ein Garten mit sich bringt, sollte daher wohl dosiert sein, die Belastung für den Körper möglichst gering gehalten werden, damit die Lust am Gärtnern nicht zur Last wird.

Gärtnern bis ins hohe Alter? Kein Problem, sagt Gartenbotschafter John Langley®. Auf den folgenden Seiten finden Sie Tipps und Tricks, um möglichst rücken- und gelenkschonend zu gärtnern, zudem Rezepte und kleine Projekte zum Selbermachen.

Viel Freude wünscht Ihnen  
Ihr ratiopharm-Team



## TIPPS VOM EXPERTEN

„Gärtnern beginnt im Kopf und endet oft im Rücken“,  
Gartenbotschafter John Langley®



„Regelmäßige Pausen auf einer Liege sind keine Faulheit, sondern sorgen für die Mobilität der Rückenmuskeln und eine natürliche Entlastung der Bandscheiben.“

„Beim Unkraut entfernen lässt sich ein **Hohlkreuz vermeiden**, indem man ein Bein im rechten Winkel auf einen kleinen Hocker stellt.“

„Aufrechte Tätigkeiten fallen leichter, wenn man eine **Schrittstellung mit leicht gebeugten Knien** wählt.“

„Um Rückenschmerzen zu vermeiden, sollte man möglichst auf eine **gerade Haltung** achten.“

„Beim **Tragen schwerer Lasten** sollte man in die Hocke gehen, den Gegenstand mit gestreckten Armen greifen und aus der angespannten Bauchmuskulatur anheben. Grundsätzlich sollte jedes Gewicht **auf beide Arme** verteilt werden.“

„Lange Stiele sorgen für kurze Kraftaufwendung und **schonen den Rücken**. Dabei gilt: Geräte zum Graben (z. B. Spaten) sollten bis unter den Rippenbogen gehen, während Geräte, die aufrecht stehend, ziehend oder schwingend eingesetzt werden (z. B. Harken), bis zum Kopf gehen sollten. Manche Geräte (z. B. Rechen) sollten die Stirnhöhe sogar um 30 cm überschreiten.“

„Passende **Gartenhandschuhe** sind wichtig. Sonst verlieren wir bei jeder Tätigkeit 25 % an Haltekraft.“





## WIE LEGE ICH EIN HOCHBEET AN?

Hochbeete eignen sich hervorragend, um rückschonend im Stehen oder Sitzen zu gärtnern. Gleichzeitig bringen sie Abwechslung in den Garten. Und sie bieten einen weiteren Vorteil: Es handelt sich um ein Intensivkultursystem. Aufgrund der Eingrenzung des Bepflanzungsraumes befinden sich mehr Nährstoffe im Boden als in einem herkömmlichen Beet, Pflanzen wachsen dichter und ertragreicher und Sie können circa zwei Wochen früher die Früchte Ihrer Arbeit ernten. Ein Hochbeet lässt sich ganz einfach im Baumarkt kaufen.

### Los geht's!

Wählen Sie einen möglichst sonnigen Standort und bedenken Sie: Bei einer Breite von maximal 1,20 m kann das Hochbeet von beiden Seiten bearbeitet werden. Die Wege um das Hochbeet sollten so breit sein, dass sie mit einer Schubkarre befahren werden können.

Zur Vorbereitung heben Sie eine 20 cm tiefe Grube aus, darunter wird der Boden spatenstichtief aufgelockert. Lassen Sie sich bei Bedarf bei dieser körperlich anstrengenden Arbeit helfen! Anschließend wird das Hochbeet platziert.



- 1 Gut verrotteter Kompost, vermischt mit der Erde (Oberboden), die man am Anfang abgetragen hat
- 2 Oberboden (Mutterboden) bis 20 cm unterhalb des Hochbeetrandes
- 3 Unreifer Kompost oder abgelagerter Mist – am besten Schafmist (alternativ Pferdemit)
- 4 Grob zerkleinerter Baumschnitt, Zweige von Beeresträuchern und anderes (nicht krankes) holziges Material

4

## MÜDE MUSKELN?

### Machen Sie sich frühlingfit

Mit leichten Gymnastikübungen starten Sie schwungvoll in den Tag und bereiten sich Schritt für Schritt auf die körperlich herausfordernde Gartensaison vor! Sie stärken Muskeln und Immunsystem und sorgen für einen freien Kopf.



#### Seitlicher Wiegeschritt in den Einbeinstand

10x hin und her, Pause, 1x wiederholen

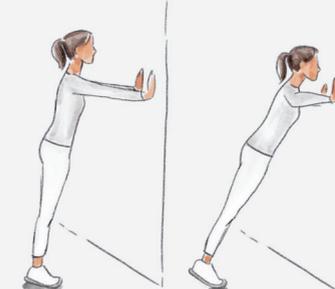
**Warum?** Sturzprophylaxe, Oberkörperstabilisierung, Verbesserung des Körpergefühls



#### Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

10x hin und her, Pause, 1x wiederholen

**Warum?** Regt den Kreislauf an und sorgt für mehr Beweglichkeit.



#### Liegestützen an der Wand

je nach Fitnesslevel bis zu 15x

**Warum?** Stärkung der Arm- und Schultermuskulatur für leichteres Tragen von Gegenständen, Verbesserung der Lungenbelüftung, Erleichterung der Bewegungsabläufe von Rücklage-Seitlage-Sitz-Stand

## Mmmhh ... LECKER

### Kompott mal anders

Brauchen Sie im Frühjahr Ihre Vorräte auf, um Lagerraum für die Ernte des neuen Jahres zu schaffen! Leckere Rezepte rund um Kompott und Eingemachtes können dann auch mal ganz neu und anders interpretiert werden, um nicht nur sich selbst, sondern auch seine Lieben so richtig zu verwöhnen.

#### Süße Schupfnudeln mit Pflaumenkompott (2 Portionen)

400 g Schupfnudeln nach Packungsanweisung in der Pfanne zubereiten. 50 g Semmelbrösel hinzugeben und weiterbraten, bis die Schupfnudeln und Brösel leicht gebräunt sind. Zum Schluss 1-2 EL Zucker einstreuen und noch 1 Min. karamellisieren lassen. Mit Pflaumenkompott servieren.



5



## OUTDOOR WOHNZIMMER

Der Sommer ist die perfekte Jahreszeit, um das Wohnzimmer einfach mal nach draußen zu verlagern. Alles, was man dafür braucht, sind gutes Wetter und ein paar Ideen, mit denen sich die grüne Oase in einen gemütlichen Rückzugsort verwandeln lässt, der zum Entspannen und Träumen einlädt.

Das Herzstück des Freiluftwohnzimmers bildet eine schöne Sitzecke. Dabei ist es ganz Ihrem Geschmack überlassen, ob es hübsche Polstermöbel (ideal mit regenfesten Bezügen), Korbstühle oder doch eine Hollywoodschaukel sein sollen. Eine Hängematte für die Enkel, aufgespannt zwischen zwei Bäumen, sorgt für Urlaubsflair.

Auch bei milderem Temperaturen sollte die Kraft der Sonne nicht unterschätzt werden. Achten Sie daher darauf, dass ihre Sitzecke insbesondere in der Mittagszeit durch Schattenspendler gut geschützt ist. Wer keinen Baum als natürlichen Schattenspendler in der Nähe hat, kann auf Sonnenschirm oder -segel, einen Pavillon oder Markisen setzen.

Zuletzt will auch unter freiem Himmel für Unterhaltung und Genussmomente gesorgt sein. Vielleicht haben Sie als Alternative zum Fernsehen Lust auf ein gutes Buch? Süße Speisen wie den leckeren Erdbeerkuchen mit Früchten aus eigenem Anbau oder die selbstgemachte Zitronenlimonade schützen Sie am besten mit einer Insektenhaube vor Bienen und Co.



6

## SOMMER IST ERNTEZEIT

Marmelade, Kompott und Co. –  
Einkochen leicht gemacht

Welche Lebensmittel eignen sich zum Einkochen?

Ob Äpfel, Pflaumen, Beeren oder Kirschen: Besonders gut gelingen Rezepte mit Obst und einem hohen Anteil an Zucker. Deshalb eignet sich das Einkochen von Marmelade, Gelee und Kompott auch hervorragend für Einsteiger. Gemüse ist dagegen anfälliger für Verderb, weshalb es meist süß-sauer eingelegt wird. Im Prinzip gibt es jedoch kaum Lebensmittel, die sich nicht konservieren lassen.

Wie lange halten sich eingekochte Lebensmittel?

Eingekochtes Obst und Gemüse hält verschlossen und kühl gelagert mehrere Monate, manchmal auch Jahre. Sollten sich allerdings Schimmel bilden und/oder Geruch und Geschmack verändern, dann sollte die Konserve nicht mehr verzehrt, sondern komplett entsorgt werden.

Welche Küchengeräte erleichtern die Arbeit?

Schälen, Entkernen und Zerteilen von Obst können ganz schön anstrengend und mit der Zeit auch auf die Gelenke gehen. Sinnvolle Küchengeräte wie Apfelernter, Pflaumentsteiner und Gemüseschneider können hier unterstützende Dienste leisten. Verwenden Sie scharfe Messer, um beim Schnippeln keinen großen Widerstand zu haben.

Ich esse keine Gelatine – Gibt es einen Ersatz?

Manche Rezepte erfordern Gelatine als Zutat. Wer tierische Lebensmittel allerdings meidet, der kann das Geliermittel durch pflanzliches Agar-Agar ersetzen. Dabei besagt eine Faustregel: 1 TL Agar-Agar ersetzt sechs Blatt Gelatine.



7



Herbst

## HERBSTLAUB RECHEN

### Die 5 besten Tipps

- 1 Verwenden Sie hilfreiches Werkzeug wie große Laubbesen, Laubgreifer oder Laubsammler.
- 2 Mit einer Schneeschaufel lässt sich mehr Laub gleichzeitig aufnehmen.
- 3 Rechen Sie nur trockenes Laub. Nasses Laub macht mehr Mühe und verklebt Werkzeug und Sammelbehälter.
- 4 Laub muss nicht überall entfernt werden: Auf Blumenbeeten und unter Sträuchern schützt es vor Bodenfrost und dient mit der Zeit sogar als Dünger. Größere Laubhaufen in ruhigen Ecken des Gartens sind ein prima Rückzugsort für Igel.
- 5 Laub findet im Garten viele Verwendungsmöglichkeiten, z. B. auf dem Kompost. Kleine Äste können auch gehäckselt und als Mulch verwendet werden.



## ERNTEHILFE

Die Obsternte steht ins Haus und Ihnen graust es vor der ganzen Arbeit? Wie wäre es, daraus ein kleines Familien- oder Nachbarschaftsprojekt zu machen, um die Last auf vielen Schultern zu verteilen? Das verbindet das Angenehme mit dem Nützlichen und als Dank bekommen die Mithelfenden einen Teil der Ernte.

## APFELKUCHEN

### ... auf italienische Art

Der Herbst ist die Saison der Apfelernte – und die Zeit für fruchtig leckeren Apfelkuchen! Doch wussten Sie, dass sich der bewährte Klassiker auch völlig neu interpretieren lässt? Auf italienische Art zubereitet, verleiht er selbst bei kühleren Temperaturen noch ein luftig leichtes Sommergefühl. Mit diesem Rezept träumen Sie sich direkt in die Toskana:

### Torta di Mele (Springform 26-28 cm)

#### Zutaten:

- 4-5 Äpfel
- 175 g Dinkelmehl Typ 630
- 100 g weiche Butter für den Teig
- 20 g Butter extra
- 50 g Rohrzucker für den Teig
- 2 EL Rohrzucker extra
- 3 EL Aprikosenmarmelade
- 2 EL gehackte Pistazienkerne
- 1 Prise Salz
- 1 Eigelb
- Saft einer halben Zitrone
- Puderzucker

#### Zubereitung:

1. Für den Mürbeteig, Mehl, Salz, 100 g Butter, Eigelb und 50 g Rohrzucker vermengen und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Min. kaltstellen.
2. Äpfel schälen, entkernen und vierteln, dann jedes Viertel der Länge nach dritteln. Apfelstücke in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform mit Backpapier auslegen und den Rand mit etwas Butter einfetten.
4. Die Teigkugel aus dem Kühlschrank nehmen, ausrollen und in die Form drücken.
5. Den Teigboden mit Aprikosenmarmelade bestreichen, dann die Apfelspalten kreisförmig und dicht aneinander darauflegen.
6. 20 g Butter schmelzen und die Apfelspalten damit bepinseln. 2 EL Rohrzucker darüber streuen, anschließend die gehackten Pistazienkerne.
7. Kuchen für 40-45 Min. backen und gut abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit etwas Puderzucker bestäuben.





Brrrrrrr ...

### So machen Sie Ihre Pflanzen winterfest

Um Ihre Pflanzen winterfest zu machen, entfernen Sie alte und verwelkte Blüten und Blätter und schneiden Sie sie um mindestens ein Drittel zurück. Anschließend sollten Sie die Pflanzen mit Gartenvlies oder Jute abdecken. Wichtig: Trotz Abdeckung muss immer noch genügend Luft an die Erde gelangen können. Wenn mehr als 2-3 Wochen kein Niederschlag fällt, sollten Sie Ihre winterharten Pflanzen gießen.

Nicht winterharte Pflanzen können im Haus gelagert werden – achten Sie dabei jedoch auf einen etwas kühleren Standort (z. B. im Treppenhaus, in der Garage oder im Keller) und überprüfen Sie die Pflanzen vor dem Reinholen auf Schädlinge.

### GARTENARBEIT FINDET NICHT NUR IM FREIEN STATT

Bei feuchtem Wetter und Kälte können die Gelenke schmerzen – einige Arbeiten lassen sich dann wunderbar im warmen Gartenhäuschen bei einer Tasse Tee erledigen. Wie wäre es z. B. mit der Planung für das kommende Frühjahr oder ein Bastelprojekt wie eine selbstgemachte Vogelfutterstation aus Tetrapack? Letzteres eignet sich auch als gemeinsame Aktivität mit den Enkeln:



## DICLOX FORTE

### Bei Bedarf dem Schmerz aktiv begegnen

Einen Garten zu haben, ist eine tolle Sache und die Pflege für viele eines der liebsten Hobbys. Blumen blühen und selbstgezoogenes Gemüse wachsen zu sehen, wirkt entspannend, die Zeit im Freien wohlthuend und ausgleichend. Doch die Arbeit dahinter ist für viele nicht immer nur mit Freude, sondern manchmal auch mit Schmerzen verbunden.

Wenn belastende Beschwerden in Rücken, Gelenken oder Muskeln an den täglichen Aktivitäten hindern, ist starke Hilfe gefragt. Bei akuten Bewegungsschmerzen empfiehlt sich hier die Anwendung eines Diclofenac-haltigen Schmerzgeles wie Diclox forte, das doppelt so hoch konzentriert ist wie viele andere Schmerzgele\*. Auf diese Weise kann mehr Wirkstoff an der schmerzenden Stelle einmassiert werden. Diclox forte kann besonders akute Schmerzen in Muskeln und Gelenken effektiv verringern.

Zeigen Sie dem Schmerz, wer stärker ist – damit Sie schnell wieder im Beet stehen und Ihren Garten in vollen Zügen genießen können!

\* doppelt so hoch im Vergleich zu 1%igen Diclofenac-haltigen Schmerzgele



#### Diclox forte 20 mg/g Gel

**Wirkstoff:** Diclofenac-N-Ethylethanamin. Anwendungsgebiete: Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren: Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Zerrungen, Verstauchungen oder Prellungen infolge eines stumpfen Traumas. **Warnhinw.:** AM enth. Butylhydroxytoluol u. einen Duftstoff mit Benzylalkohol (0,15 mg/g), Citronellol, Geraniol, Linalool, D-Limonen, Citral, Farnesol, Cumarin u. Eugenol. **Apothekenpflichtig.**

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 7/20.**



## John Langley®

Gartenbotschafter

1949 in Hamburg geboren, steht der Gartenbotschafter John Langley® besser als jeder andere für die aktive ältere Zielgruppe. Mit großer Leidenschaft widmet er sich bereits sein gesamtes Leben der Natur und dem Gärtnern. Als ausgebildeter Gärtner und Florist war er von 1974 bis 2014 aktives Mitglied in diversen Jurys sowie ergänzend in unterschiedlichen Prüfungsgremien u. a. in der Handelskammer Hamburg tätig. Als Lehrer brachte er vielen Kindern und Jugendlichen die Liebe zur Natur nahe. Er ist Autor diverser Gartenkolumnen, Moderator und seit 2011 offizieller Gartenbotschafter der Loki-Schmidt-Stiftung. Als NDR-Fernsehgärtner hat er bereits live tausende Service-Tipps in der Sendung „Mein Nachmittag“ gegeben.

[ratiopharm.de](http://ratiopharm.de)