

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 85 (2014)  
**Heft:** 2: Tatort Altersheim : wie alte Menschen zu Opfern von Verbrechen werden

**Artikel:** Für naturliebende Seniorinnen und Senioren : schonende Gartenarbeit mit Hochbeeten : Gärtnern auf Augenhöhe  
**Autor:** Sager, Marco / Weiss, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-804021>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.10.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Für naturliebende Seniorinnen und Senioren: Schonende Gartenarbeit mit Hochbeeten

## Gärtnern auf Augenhöhe

Der Trend für Hochbeete hat die Alterszentren erreicht: Die erhöhten Beete erlauben Gartenfreuden ohne Bücken und Rückenschmerzen. Mit doppeltem Effekt: Die Freude an knospenden Blumen tut der Seele gut, die Arbeit im Freien dem Körper.

Von Marco Sager / Claudia Weiss

Leise kündigt sich bereits der Frühling an, es dauert nicht mehr lange, bis die ersten Krokusse ihre Köpfe an die Sonne strecken. In dieser Jahreszeit denken wohl viele Bewohnerinnen und Bewohner in Altersheimen nostalgisch daran zurück, wie sie früher jeweils im Garten werkten: durch die Erde wühlen, das erste Grün sehen, Pflanzen hegen – erfüllende Momente! Wenn nur der Rücken beim Bücken nicht so schmerzen würde...

Das Seniorenzentrum Solino in Bütschwil SG hat eine Lösung gefunden und letzten Sommer eine neue Hochbeet-Anlage einrichten lassen. Das Ehepaar Egger ist begeistert: «Man kann richtig zusehen, wie Gemüse und Blumen wachsen», sagt Benedikt Egger. Der 96-Jährige ist froh, dass er sich nicht mehr bücken muss, um Pflanzen zu beobachten. Umso lieber spaziert er zusammen mit seiner Frau Louise durch den Garten des Seniorenzentrums und sieht die Pflanzen jetzt fast auf Augenhöhe.

### Freude an der gemeinsamen Gartenarbeit

Auch die anderen Bewohner haben Freude an der Neuanschaffung. Etliche von ihnen helfen bei der Gartenarbeit mit, pflanzen, jäten oder giessen Blumen. Die anderen geniessen von der Ruhebänk den Blick aufs frische Gemüse. Und pflegen dabei

ihre Erinnerungen: Zum Thema Gärtnern können die meisten eine Geschichte erzählen.

Hochbeete liegen voll im Trend, immer mehr Menschen setzen auf diese Methode. Die Vorteile liegen auf der Hand: Die Rücken- und Knieschmerzen beim Gärtnern fallen weg, zugleich sind Gemüse und Blumen besser vor Schnecken und Mäusen geschützt. In etwa 80 Zentimetern Höhe gedeihen Gemüse und Blumen ausserdem prächtig – die Erträge fallen dank der optimalen Humusschicht sogar um bis zu 30 Prozent höher aus. Damit nicht genug: Hochbeete lassen sich ausgezeichnet als schöne architektonische Elemente einbauen. Und weil sie sich für jedes Alter und auch für körperlich eingeschränkte Menschen eignen, bewähren sie sich als therapeutische Gärten.

### Favorit Gemüse – weil Ernten Freude macht

Im Alterszentrum Solino ist Werner Anderegg für den technischen Dienst zuständig. Auch er lobt die Neuanschaffung. «Die Hochbeete aus Holz passen gut zur Umgebung», findet er. Zudem sind sie stabil und lassen sich einfach aufbauen. Individuelle Lösungen sind die Spezialität der Gartengalerie Sager: Das Familienunternehmen bietet mehrere Modelle aus Holz und Granit und auch Varianten mit Kastenelementen oder Kombinationen mit Sichtschutz oder Gerätebox ([www.sager-gartengalerie.ch](http://www.sager-gartengalerie.ch)). In der

Hochbeet-Anlage in Solingen arbeiten Angestellte, Bewohnerinnen und Bewohner zusammen. «Vielen gefällt diese Abwechslung», sagt Anderegg. «Sie arbeiten gerne mit.» Gegenwärtig stehe Gemüse sogar höher im Trend als Zierpflanzen: «Das Ernten bereitet allen grosse Freude.»

Umso sehnsüchtiger warten die Bewohnerinnen und Bewohner darauf, dass die ersten Frühlingssalate spriessen und die ersten bunten Krokusse ihre Köpfe aus der Erde strecken. ●

**Die Rücken- und Knieschmerzen beim Gärtnern fallen weg – und die Erträge fallen höher aus.**



Hochbeete machen gleich dreifach Freude: Sie erlauben auch Seniorinnen und Senioren das Gärtnern ohne Rückenschmerzen, ergeben höhere Erträge und sehen erst noch schön aus.

Fotos: Marco Sager