

# Inhalt

<b>Praktische Anleitung für lustvolles Gärtnern</b> .....	9
<b>Vom Gartentraum zum Traumgarten</b> .....	13
Ein Garten nach Maß .....	16
Den eigenen Rhythmus finden ... ..	17
Typengerecht gärtnern .....	18
Körper und Geist beleben .....	36
<b>Ergonomie im Garten</b> .....	38
Gärtnern in flachen Beeten .....	39
Gärtnern am Hoch- und Tischbeet .....	40
Gärtnern am Hang .....	42
Gartengestaltung mit Weitblick .....	44
Körpergerechte Ruheplätze .....	45
<b>Rückenfit im Garten</b> .....	49
<b>Körperschonende Arbeitsweisen</b> .....	50
Trainieren und lockern .....	52
Für Abwechslung sorgen .....	54
Unfällen vorbeugen .....	54
Gelenkschonende Geräte wählen .....	55

<b>Haltung bewahren</b> .....	58
Arbeiten im Stand .....	58
Bodennahes Arbeiten .....	82
Arbeiten am Hochbeet .....	86
Heben, Tragen und Transportieren .....	88
<b>Gute Infrastruktur schaffen</b> .....	97
Wasserversorgung vorausschauend planen .....	97
Wege pflegeleicht gestalten .....	101
Gärten am Hang terrassieren .....	104
Treppen und Rampen sicher bauen .....	106
Strom und Licht nicht vergessen .....	108
Wohin mit all den Dingen? .....	110
Arbeitstisch richtig platzieren .....	112
<b>Pflanzenpflege leicht gemacht</b> .....	115
<b>Gesunder Boden, gesunder Rücken</b> .....	116
Behutsame Boden Anpassung .....	119
Unkräuter dauerhaft verdrängen .....	121
Bodenpflege ist Pflanzenpflege .....	123
<b>Pflegeaufwand für Grünflächen und Gehölze</b> .....	135
Passende Bäume finden .....	136
Pflegeleichte Ziersträucher wählen .....	138
Schnittheckenpflege richtig einschätzen .....	140
Klettergehölze und Rankhilfen passend kombinieren .....	142
Größe der Obstgehölze beachten .....	144

---

Pflegeleichte Stauden wählen .....	147
Rasen- und Wiesenpflege überdenken .....	149
Pflegeleichte Bodendecker .....	151
<b>Pflege im Nutzgarten .....</b>	<b>154</b>
Küchenkräuter rund ums Jahr .....	155
Pflegeleichter Anbau mediterraner Gewürzpflanzen .....	156
Pflegeleichter Anbau von Salaten und Gemüse .....	158
<b>Gartenarbeit abgeben .....</b>	<b>160</b>
<b>Gartenlust statt Gartenlast .....</b>	<b>165</b>
<b>Die Autorin .....</b>	<b>167</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>168</b>
Literaturtipps .....	168
Adressen .....	169

