Schattenplätze: Wohlfühloasen für heiße Tage

GESTALTUNG Mit kluger Planung und natürlichen oder flexiblen Lösungen entsteht Entlastung

VON JANINE SCHULZE



Eine Pergola mit rankenden Pflanzen sorgt für angenehm kühlen Schatten. BILD: FABIEN/PIXABAY

IM NORDWESTEN – Wenn die Sommer heißer werden, verändert sich auch der Blick auf den eigenen Garten. Wo früher die sonnige Terrasse als begehrtester Platz galt, rücken heute schattige Bereiche stärker in den Mittelpunkt der Betrachtung.

Ein gut geplanter Schattenplatz ist dabei mehr als ein Sonnenschirm über Tisch und Stühlen. Er kann den Garten strukturieren, Aufenthaltsqualität schaffen und Pflanzen wie Menschen vor zu großer Hitze schützen. Entscheidend ist, den Schatten nicht zufällig entstehen zu lassen, sondern ihn bewusst in die Gestaltung einzubeziehen.

Schatten zuerst beobachten

Bevor ein neuer Sitzplatz angelegt wird, lohnt sich ein genauer Blick auf den Tageslauf der Sonne. Nicht jeder Schatten ist zur gleichen Zeit hilfreich.

Ein Platz, der morgens angenehm kühl wirkt, kann am Nachmittag in voller Sonne liegen. Umgekehrt kann ein Bereich unter einem Baum erst später am Tag zum idealen Rückzugsort werden. Wer mehrere Tage beobachtet, erkennt schnell, welche Gartenecken in den heißen Stunden zwischen Mittag und frühem Abend wirklich Entlastung bieten.

Auch die Nutzung spielt eine Rolle. Ein Schattenplatz zum Lesen braucht andere Voraussetzungen als ein Essplatz für die Familie. Für eine Bank reicht oft eine ruhige Ecke unter einem Gehölz. Für Tisch und Stühle sollte der Untergrund eben, tragfähig und gut erreichbar sein. Wege, Wasseranschluss oder die Nähe zum Haus können praktische Vorteile bringen, sollten aber nicht allein entscheiden. Ein Schattenplatz muss vor allem dort liegen, wo er tatsächlich gebraucht wird.

Bäume geben lebendigen Schutz

Natürlicher Schatten ist im Garten besonders wertvoll. Bäume und größere Sträucher filtern das Licht, bremsen Wind und schaffen ein angenehmes Kleinklima. Unter ihrer Krone wirkt ein Sitzplatz meist weicher und weniger aufgeheizt als unter einer geschlossenen Überdachung. Wer neu pflanzt, sollte allerdings Geduld mitbringen. Bis ein Baum ausreichend Schatten spendet, vergehen Jahre. Deshalb kann es sinnvoll sein, eine dauerhafte Pflanzung mit vorübergehenden Lösungen wie Sonnensegeln oder Schirmen zu kombinieren.

Bei bestehenden Bäumen ist Umsicht gefragt. Nicht jeder Standort unter der Krone eignet sich für schwere Möbel oder versiegelte Flächen. Die Wurzeln brauchen Luft und Wasser. Besser sind durchlässige Beläge, eine wassergebundene Decke, Kiesflächen oder locker verlegte Platten mit Fugen. So bleibt der Boden lebendig, und der Baum wird nicht unnötig belastet.



Sonnensegel und andere textile Beschattungen sorgen für schnellen Schatten im Garten. BILD: CAFFEINE/PEXELS

Auch eine einfache Bank am Rand der Krone kann reichen, wenn der Platz gut gewählt ist.

Pergolen und Rankpflanzen nutzen

Eine Pergola kann Schatten spenden und zugleich einen Gartenraum schaffen. Sie wirkt weniger massiv als ein festes Dach und lässt sich mit Kletterpflanzen begrünen. Je nach Bauweise entsteht ein halbschattiger Platz, der sich besonders für Terrassen, Sitzgruppen oder schmale Gartenbereiche eignet. Rankende Pflanzen können zusätzlich für Verdunstungskühle sorgen und die Konstruktion in den Garten einbinden.

Wichtig ist eine stabile Ausführung. Eine Pergola muss Wind, Wetter und dem Gewicht der Pflanzen standhalten. Auch die spätere Pflege sollte mitgedacht werden: Kletterpflanzen wachsen nicht von allein in die gewünschte Richtung, sondern brauchen Schnitt und Führung. Wer es pflegeleichter möchte, kann mit einer offenen Holzkonstruktion beginnen und zunächst textile Beschattung ergänzen. So bleibt der Platz flexibel, bis die Begrünung ausreichend dicht ist.

Textile Lösungen bleiben flexibel

Sonnensegel, Markisen und große Schirme sind schnelle Möglichkeiten, um Schatten zu schaffen. Sie eignen sich besonders dort, wo Bäume fehlen oder eine feste bauliche Lösung nicht gewünscht ist. Ihr Vorteil liegt in der Beweglichkeit. Ein Schirm lässt sich umstellen, ein Segel kann saisonal gespannt werden, eine Markise kann je nach Wetterlage ein- oder ausgefahren werden.

Bei textilen Lösungen kommt es auf die Befestigung an. Ein Sonnensegel braucht tragfähige Punkte und sollte so gespannt werden, dass Regenwasser ablaufen kann. Schirme benötigen einen sicheren Stand, gerade bei Wind. Auch die Höhe ist wichtig: Zu niedrig gespannter Stoff kann die Luft stauen, während ein höherer Sonnenschutz mehr Luftbewegung zulässt. Für heiße Tage ist das entscheidend, denn Schatten allein reicht nicht immer aus, wenn sich darunter die Wärme sammelt.

Mehrere kleine Schattenorte

Nicht jeder Garten braucht den einen großen Schattenplatz. Oft sind mehrere kleine Orte sinnvoller: eine Bank unter dem Apfelbaum, ein beschatteter Stuhl am Beet, ein geschützter Essplatz nahe der Terrasse. So lässt sich der Garten je nach Tageszeit anders nutzen. Morgens liegt vielleicht der Kaffeeplatz im Halbschatten, nachmittags bietet eine Ecke unter Gehölzen den besseren Schutz.

Gerade in kleineren Gärten können solche Lösungen viel bewirken. Ein schmaler Rankbogen, ein mobiler Schirm oder eine bepflanzte Pergola über einer Sitzbank brauchen wenig Fläche, verändern aber die Nutzung deutlich. Wichtig ist, dass Schattenplätze nicht als Restflächen behandelt werden. Sie verdienen dieselbe Aufmerksamkeit wie sonnige Terrassen, denn an heißen Sommertagen werden sie oft zu den wichtigsten Orten im Garten.

Kleine Veränderungen mit großer Wirkung

GESUNDHEIT Kleine Rituale, große Wirkung: Mehr Zeit für das eigene Wohlbefinden

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Der Alltag vieler Menschen ist hektisch. Termine, Erreichbarkeit und ständige Ablenkungen sorgen oft dafür, dass Erholung zu kurz kommt. Gleichzeitig wächst das Bewusstsein dafür, wie wichtig kleine Auszeiten und gesunde Gewohnheiten für das eigene Wohlbefinden sind. Dabei müssen Veränderungen gar nicht kompliziert sein. Schon kleine Rituale können helfen, Körper und Geist langfristig etwas Gutes zu tun.

Bewegung macht den Kopf frei

Spaziergänge, Radfahren oder leichte Bewegung an der frischen Luft wirken sich nachweislich positiv auf die Gesundheit aus. Bereits wenige Minuten Bewegung am Tag können Stress reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Viele Menschen entdecken deshalb wieder einfache Gewohnheiten für sich: morgens eine kleine Runde durch den Park, eine Fahrradtour am Wochenende oder bewusste Pausen im Alltag. Besonders Aktivitäten in der Natur helfen dabei, neue Energie zu tanken.

Digital auch mal abschalten

Auch bewusste Offline-Zeiten gewinnen an Bedeutung. Immer mehr Menschen legen das Smartphone zeitweise zur Seite, reduzieren Bildschirmzeiten oder schaffen feste Ruhephasen am Abend.

Das schafft nicht nur mehr Konzentration, sondern verbessert häufig auch den Schlaf und die innere Ruhe. Selbst kleine Veränderungen – etwa das Handy nicht mit ins Schlafzimmer zu nehmen – können einen spürbaren Unterschied machen.

Gemeinschaft und Gespräche

Gleichzeitig zeigt sich: Persönliche Begegnungen tun gut. Gemeinsame Zeit mit Freunden, Familie oder Nachbarn stärkt das Wohlbefinden oft mehr als viele denken. Ob gemeinsames Essen, ein Gespräch bei Kaffee und Kuchen oder ein spontaner Spaziergang – soziale Nähe bleibt ein wichtiger Faktor für Lebensqualität.



Ein gutes Frühstück, Musik hören, ein Buch lesen oder einfach einmal durchatmen – oft sind es gerade die einfachen Dinge, die neue Kraft geben. BILD: PEXELS.COM/AK-O