Gartenbeleuchtung – Licht mit Augenmaß

GESTALTUNG Sanfte und naturnahe Ideen für Wege, Beete und Sitzplätze

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Wenn der Garten am Abend nicht im Dunkeln verschwinden soll, braucht es keine grellen Strahler und keine dauerhafte Beleuchtung bis tief in die Nacht. Natürliche und umweltschonende Lichtideen setzen vielmehr auf Zurückhaltung: Sie machen Wege sicherer, betonen einzelne Pflanzen oder schaffen am Sitzplatz eine ruhige Atmosphäre. Entscheidend ist, dass Licht dort eingesetzt wird, wo es wirklich gebraucht wird – und nur so lange, wie Menschen sich im Garten aufhalten. So entsteht ein Garten, der auch nach Sonnenuntergang nutzbar bleibt, ohne unnötig Energie zu verbrauchen oder Tiere stärker als nötig zu stören.

Weniger Licht wirkt oft besser

Eine der wichtigsten Regeln für eine naturnahe Gartenbeleuchtung lautet: nicht den ganzen Garten ausleuchten. Einzelne Lichtpunkte reichen meist aus, um Orientierung zu geben. Niedrige Leuchten entlang von Wegen, kleine Spots an Stufen oder zurückhaltende Lampen am Hauseingang verhindern Stolperstellen, ohne Beete und Rasenflächen dauerhaft hell zu machen. Besonders sinnvoll sind abgeschirmte Leuchten, die ihr Licht nach unten lenken. Dadurch wird weniger Licht in den Himmel oder in angrenzende Bereiche gestreut.

Auch die Lichtfarbe spielt eine Rolle. Warmweißes Licht wirkt im Garten angenehmer als kaltes, bläuliches Licht. Es fügt sich besser in die Abendstimmung ein und erscheint weniger hart. Wer Leuchtmittel auswählt, sollte deshalb auf eine warme Lichtfarbe achten und die Helligkeit nicht höher wählen als nötig. Dimmbares Licht kann helfen, die Beleuchtung an unterschiedliche Situationen anzupassen – etwa an einen Abend am Esstisch oder an den kurzen Weg zum Kompost.

Solarleuchten gezielt einsetzen

Solarleuchten sind für viele Gärten eine naheliegende Lösung, weil sie ohne Stromanschluss auskommen. Sie laden sich tagsüber über kleine Solarmodule auf und geben ihr Licht am Abend ab. Besonders gut eignen sie sich für Bereiche, in denen keine starke Beleuchtung nötig ist: an Beetkanten, neben kleinen Wegen oder auf der Terrasse. Wichtig ist, sie an sonnigen Stellen zu platzieren, damit sie ausreichend Energie aufnehmen können.



Der Garten und die Terrasse müssen nicht voll beleuchtet sein. Wenige warme, dezente Lichter sorgen bereits für Atmosphäre und ausreichend Sicht. BILD: FABIAN COPPER/PEXELS

Nicht jede Solarleuchte ist automatisch umweltschonend. Modelle mit wechselbaren Akkus und stabiler Verarbeitung sind sinnvoller als kurzlebige Wegwerfprodukte. Wer sparsam plant, braucht außerdem weniger Leuchten. Statt eine ganze Reihe dicht nebeneinander zu setzen, können einzelne Lichtpunkte reichen, die den Verlauf eines Weges andeuten oder eine Sitzbank sanft markieren.

Bewegungsmelder statt Dauerlicht

Eine Beleuchtung, die nur bei Bedarf angeht, spart Energie und reduziert nächtliche Lichtbelastung. Bewegungsmelder sind deshalb besonders praktisch an Hauseingängen, Garagen, Gartenwegen oder am Schuppen. Sie sorgen dafür, dass Licht nur dann eingeschaltet wird, wenn jemand den Bereich tatsächlich nutzt. Die Leuchtdauer sollte möglichst kurz eingestellt werden, damit die Lampen nicht unnötig lange brennen.

Für Sitzplätze kann eine Zeitschaltuhr oder eine einfache Abschaltmöglichkeit sinnvoll sein. Wer nach dem Abendessen ins Haus geht, sollte das Licht im Garten nicht weiterlaufen lassen müssen. Auch hier gilt: Je einfacher die Bedienung, desto wahrscheinlicher wird die Beleuchtung bewusst genutzt.

Kerzen und Windlichter mit Umsicht

Für eine natürliche Atmosphäre sind Kerzen, Laternen und Windlichter beliebt. Sie bringen ein weiches, flackerndes Licht auf den Tisch, an die Treppe oder in eine geschützte Ecke der Terrasse. Besonders stimmungsvoll wirken sie in Gläsern, Metalllaternen oder alten Einmachgläsern, die weiterverwendet werden. Dabei steht Sicherheit an erster Stelle: Offene Flammen gehören auf einen festen Untergrund, weg von trockenem Laub, Polstern und überhängenden Zweigen.

Wer Kerzen nutzt, kann auf Produkte ohne problematische Zusätze achten und sie sparsam einsetzen. Für windige Abende sind geschlossene Laternen besser geeignet als frei stehende Kerzen. In trockenen Sommerphasen sollte offenes Feuer im Garten nur mit großer Vorsicht verwendet werden.

Pflanzen nicht dauerhaft anstrahlen

Ein alter Baum, hohe Gräser oder eine Natursteinmauer können im Licht sehr schön wirken. Trotzdem sollte Akzentbeleuchtung dosiert bleiben. Dauerhaft angestrahlte Pflanzen verändern die nächtliche Ruhe des Gartens und können auch Tiere beeinträchtigen, die Dunkelheit brauchen. Besser ist es, einzelne Effekte bewusst für die Zeit zu nutzen, in der man draußen sitzt, und sie danach auszuschalten.

Wer naturnah beleuchten möchte, denkt den Garten vom Dunkel her. Dunkle Bereiche sind kein Mangel, sondern ein wichtiger Teil des Außenraums. Sie geben Tieren Rückzugsmöglichkeiten und lassen die wenigen beleuchteten Stellen umso stärker wirken. So entsteht keine grelle Bühne, sondern ein Garten, der am Abend leise bleibt.

ANZEIGE

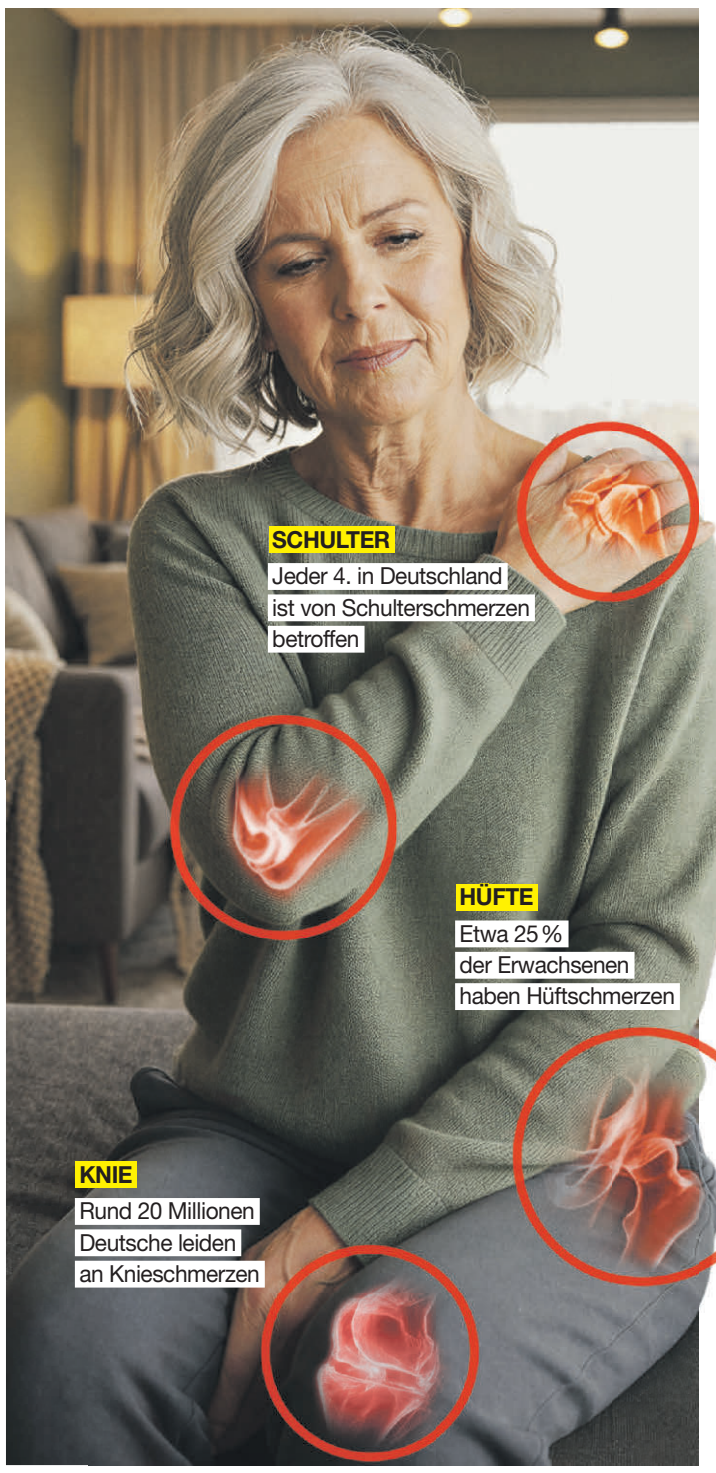
Omega-3-Mangel?

Das steckt dahinter!

Eine Unterversorgung mit Omega-3 ist weit verbreitet.[1,2] Niedrige Werte werden u. a. mit Herz-Kreislauf-Problemen in Verbindung gebracht.[3] EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei*, DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion** und Sehkraft** bei. Da der Körper sie nur begrenzt bildet, ist eine regelmäßige Zufuhr relevant.
Heute konsumieren wir oft zu viel Omega-6 und zu wenig Omega-3. Moderne Präparate liefern EPA/DHA ohne Fisch-Umweg – kontrolliert und 100 % pflanzlich. Wichtig sind hohe Dosierung und geprüfte Reinheit: Omega-3-Öle können oxidieren. Je niedriger der TOTOX-Wert (Labor-Frischecheck), desto frischer. **pureSGP Omega-3 ÖL FORTE** (Apotheke) kombiniert Mikroalgen-Omega-3 mit Olivenöl und Vitamin D3 – mit >2.100 mg Omega-3 und einem äußerst geringen TOTOX-Wert 3. Experten empfehlen einen Wert unter 10.

Für Ihre Apotheke:
pureSGP Omega-3 ÖL FORTE
(PZN 19985754)
NEU
www.puresgp.de

*EPA und DHA tragen zur normalen Herzfunktion bei (Bedingung: 250 mg EPA+DHA/Tag). • **DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehimfunktion und normaler Sehkraft bei (Bedingung: 250 mg DHA/Tag). • [1]Dempsey M, Rockwell MS, Wentz LM (2023): The influence of dietary and supplemental omega-3 fatty acids on the omega-3 index: A scoping review. Front. Nutr. 10:1072653. • [2]Rein D. et al. (2020): Changes in Erythrocyte Omega-3 Fatty Acids in German Employees upon Dietary Advice by Corporate Health. Nutrients. 2020 Oct 25;12(11):3267. • [3]Harris WS, Del Gobbo L, Tintle NL. (2017): The Omega-3 Index and relative risk for coronary heart disease mortality: Estimation from 10 cohort studies. Atherosclerosis. 2017 Jul;262:51-54.



Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Wenn der **Schmerz** jede **Bewegung** zur Qual macht

Diese rezeptfreien Arzneitropfen versprechen Hilfe!

Kennen Sie ihn auch, diesen stechenden Schmerz im Knie? Oder die steife Hüfte? Ob auf der Treppe oder beim Aufstehen: Wenn rheumatische Gelenkschmerzen den Alltag belasten, sollten Sie etwas dagegen unternehmen. Was heute immer mehr Betroffene begeistert: spezielle Arzneitropfen namens Rubaxx, die Gelenkschmerzen wirksam und schonend zugleich behandeln.

Das am häufigsten von Schmerzen betroffene Gelenk ist das Kniegelenk. Kein Wunder, trägt es doch jeden Tag unser gesamtes Körpergewicht! Aber auch Hüfte, Schultern oder Finger machen häufig Probleme. Betroffene haben meist nur einen Wunsch: endlich Schmerzlinderung! Die gute Nachricht: Forscher entdeckten in Nord- und Südamerika einen speziellen Arzneistoff, der genau hier wirksame Hilfe leistet (in Rubaxx, Apotheke).

Spezieller Arzneistoff überzeugt

Das Besondere an diesem Arzneistoff (Rhus toxicodendron): Er ist heute gut erforscht und wird wegen seiner schmerzlindernden Wirkung bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen besonders geschätzt. Aber auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengung verschafft er Linderung.

Wirkung ohne Umwege, individuell dosierbar

Mit modernsten Methoden wird der Wirkstoff in Deutschland zu den Arzneitropfen Rubaxx aufbereitet. Dank der Tropfenform wird der Wirkstoff direkt über die Schleimhäute aufgenommen und kann so seine schmerzlindernde Wirkung ohne Umwege entfalten. Zudem lässt sich Rubaxx je nach Stärke und Verlaufsform der Schmerzen individuell dosieren. Rubaxx wirkt 100 % natürlich und schlägt nicht auf den Magen. Damit sind Rubaxx Arzneitropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet.

Fragen Sie bei rheumatischen Gelenkschmerzen in Ihrer Apotheke nach Rubaxx (rezeptfrei)!

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx
(PZN 13588561)
www.rubaxx.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden

RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing