

Der eine ist Tennischampion, der andere ein Meister der Gemüsezücht. Gemeinsam planen Dominic Thiem und Wolfgang Palme ein **erstes Gemüsebeet** für den Gartenneuling. Es könnte gut sein, dass er auch in dieser Liga bald zum Profi wird.

VON UTE WOLTRON



Dominic Thiem möchte einen Gemüsegarten

Paradeiser beispielsweise sind für Thiem ein Muss, auch Salate. Basilikum, so mein Vorschlag, wäre dazu eine gute Unterpflanzung, und dabei fällt Palme die Frage eines neugierigen Gartenkinds >>>

Wer öfter sät, hat mehr vom Beet

Wer mit Anfang 30 bereits eine Weltkarriere hinter sich hat, darf in Ruhe darüber nachdenken, was die persönliche Zukunft bringen soll. An neuen Projekten wird es nicht mangeln, und eines davon hat Dominic Thiem bereits für sich definiert. Er will einen Gemüsegarten anlegen. Noch heuer. Nicht nur, weil ihm die frischen Paradeiser, Gurken und Salate des spendablen Küchengartens seiner Großmutter seit jeher ausgezeichnet schmecken. Auch, weil ihn der gesamte Vorgang des Gemüseziehens interessiert.

Man darf davon ausgehen, dass die optimale Ernährung im Leben von Sportlern, insbesondere von Spitzensportlern, eine elementare Rolle spielt, und bei Gemüse aller Art geht es bekanntlich nicht nur um den Geschmack, sondern auch um die inhaltlichen Qualitäten. Wer seine Karotten, Radieschen, den Mangold und die Petersilie selbst anbaut und großzieht, weiß, um welche Sorten es sich handelt, in welchem Boden sie gedeihen und welcher Dünger sie füttert. Es geht aber auch um die Lust am Tun und später am Ernten, und wie man das am besten angeht, wenn man bisher aus nachvollziehbaren Gründen keine Zeit dafür gehabt hat, ergründet man idealerweise beim Österreichischen Champion des Gemüsebaus, und der ist Wolfgang Palme.

Palme ist zum einen seit 1994 Leiter der

Abteilung Gemüsebau der HBLFA Gartenbau Schönbrunn, er hat sich zum anderen in seinen langjährigen Forschungsarbeiten und Versuchsanordnungen insbesondere mit der Vier-Jahreszeiten-Bewirtschaftung des Gemüsegartens befasst. Vom Wintergemüse können wir uns vor Ort ein Bild machen, weil wir Palme in seinem dritten Aufgabenbereich besuchen, in der City Farm im Wiener Au-

Paradeiser und Salat sind für Thiem ein Muss. Dazu passt Basilikum.

garten. Den Schaugemüsegarten hat Palme in privater Initiative seinerzeit gegründet, um auch Stadtmenschen das Gemüsegärtnern nahezubringen. Auch dem jugendlichen Nachwuchs wird hier eine Lern- und Spielwiese geboten, denn die Kinder können klassenweise über die Saison mehrere Beete bepflanzen, Gemüse und Kräuter wachsen sehen und laufend betreuen.

Schutz der Pflanzen. Es ist recht kalt an diesem Morgen, aber bald steht die Sonne schon hoch am klaren Himmel und beginnt

nicht nur uns, sondern auch die Riege der aus Stegplatten konstruierten bedeckten Beete zu erwärmen. Die darf man sich als flache kleine Grönhäuser vorstellen, in denen jede Menge erntereifer Pflanzen gedeihen. Sie wachsen hier bereits seit vergangenem Spätsommer und haben den Winter, zwar geschützt, aber ohne Heizung überdauert. Der wichtigste Trick des Wintergärtners sei der Schutz der Pflanzen vor der Nässe, sagt Palme, während wir die flachen Kästen der Reihe nach abdecken, weil es sonst da drinnen zu heiß wird. Nicht der Frost schadet ihnen, sondern Regen und Schnee. Zu viel Feuchtigkeit lässt sie faulen und verderben.

Wir kosten uns durch scharf-würzige Brunnenkresse, Wintersalate und die überraschend köstlichen Blütenansätze des Pak Choi, die ohnehin ausgeknipst gehören. Mit der Kunst des Wintergärtners, sagt Palme, müsse man als Neuling jedoch nicht unbedingt beginnen. Das mag der erste wichtige Grundsatz sein: Am Anfang stehen Aufzucht und Hege von ein paar wenigen, einfach zu ziehenden Pflanzen. Man darf sich in der ersten Saison nicht zu viel vornehmen, sondern sollte sich auf ein paar Lieblingsgemüsearten konzentrieren, das reicht. Eine Handvoll Erfolge ist, wenn schon nicht für den Tennisprofi, so zumindest für den angehenden Gärtner befriedigender als ein Dutzend Niederlagen.

CURA DOMO

ANZEIGE

Kurzzeitbetreuung & Stundenpakete. 24-Stunden-Betreuung GmbH bietet flexible Unterstützung für verschiedenste Lebenslagen.

Der Bedarf an flexibler Betreuung steigt

Cura domo hat es sich zur Aufgabe gemacht, Familien in den eigenen vier Wänden mit Betreuungsbedarf als zuverlässiger Partner zur Seite zu stehen. Mit flexiblen Betreuungsoptionen, die auf individuelle Lebenslagen angepasst sind, wird das Wohlbefinden der Betroffenen in den Mittelpunkt gerückt. So wird ein selbstbestimmtes Leben trotz bestimmter Einschränkungen und erforderlicher Unterstützung für viele Menschen Realität.

Gerade, wenn unerwartete Ereignisse eintreten, ist es oft notwendig, rasch zu handeln und Unterstützung zu suchen. Hier kommt die cura domo Kurzzeitbetreuung ins Spiel. Diese individuelle Betreuungslösung richtet sich besonders an betreuende Angehörige und Menschen, die nach einem Krankenhausaufenthalt schnelle Hilfe benötigen. Mit einem Zeitraum von bis zu drei Wochen bietet cura domo eine wertvolle Entlastung, die es den Angehörigen ermöglicht, sich eine wohlverdiente Auszeit zu nehmen und den zu Betreuenden die Möglichkeit gibt, sich in den eigenen vier Wänden zu erholen.

Die Kurzzeitbetreuung zeichnet sich durch ihre Flexibilität und den schnellen Betreuungsstart aus. Egal, ob als Urlaubsvertretung für pflegende Angehörige oder als erster Schritt in die 24-Stunden-Betreuung - die Möglichkeit, in kurzer Zeit Unterstützung zu erhalten, ist für viele Familien von enormer Bedeutung. Das Expertenteam von



Unerwartete Ereignisse erfordern oft rasches Handeln. Cura domo bietet individuelle Betreuungspakete, auch in Form von Kurzzeitbetreuung bis zu drei Wochen für betreuende Angehörige oder einem Krankenhausaufenthalt an.

cura domo, bestehend aus Regionalleitern und österreichischen, diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegepersonal, steht jederzeit beratend zur Seite. Die durchgehende 24/7-Notfallbereitschaft sorgt zusätzlich für Sicherheit.

Speziell in Wien

In der Bundeshauptstadt hat cura domo ein spezielles Betreuungspaket eingeführt, das der steigenden Nachfrage nach Stundenbetreuung gerecht wird. Diese innovativen, flexiblen Stundenpakete bieten Familien in Wien die Möglichkeit, sich gezielt Unterstützung im Alltag zu

sichern. Ob für zwei, vier oder neun Stunden oder gleich in Form von Monatspauschalen - die Pakete sind so gestaltet, dass sie den individuellen Bedürfnissen der Klienten gerecht werden.

Gerade in der Großstadt, wo der Alltag oft hektisch ist, können die Stundenpakete von cura domo eine wertvolle Entlastung bieten. Sie sind ideal für Haushaltsangelegenheiten, die Organisation des täglichen Lebens oder für die gezielte Betreuung von Angehörigen in bestimmten Lebensphasen. So kann die Unterstützung schnell und unkompliziert bereitgestellt werden,

wenn unerwartete Herausforderungen, wie Arztbesuche oder andere Verpflichtungen, auftreten.

Ein entscheidender Vorteil dieser Stundenpakete ist die Schaffung eines beständigen Betreuungsteams aus selbstständigen Personenbetreuer:innen. Diese 1:1-Betreuung fördert nicht nur die Kontinuität und das Vertrauen, sondern gibt den Klienten auch Sicherheit, da sie jemanden an ihrer Seite haben, der ihre persönlichen Bedürfnisse bestens kennt. Solch eine vertrauensvolle Beziehung ist oft der erste Schritt zu einer umfassenderen Betreuungslösung, falls

der Gesundheitszustand der Betroffenen Veränderungen zeigt.

Verlässlicher Partner

Seit mehr als 21 Jahren ist cura domo eine vertrauensvolle Vermittlungsagentur, die Familien in schwierigen Lebenslagen unterstützt. Mit einem klaren Fokus auf individuelle Betreuungslösungen wird im ersten Beratungsgespräch eine maßgeschneiderte Lösung erarbeitet, die auch Informationen über Kosten und Förderungen umfasst. Die sorgfältige Auswahl der Betreuer und die umfassende Bedarfserhebung sind zentrale Elemente des cura-domo-Konzepts. Die kontinuierliche Unterstützung durch das erfahrene Team vor Ort stellt sicher, dass die Klienten-Bedürfnisse im Vordergrund stehen.



KONTAKT

cura domo 24-Stunden-Betreuung GmbH
Telefon: +43 1 33 67 000
(Mo. bis Fr. 8.00 bis 17.00 Uhr)
info@curadomo.at
www.curadomo.at