

Aktion Gesunder Rücken e. V.

# Gartenfreuden ohne Rückenschmerzen

## Profitipps für Hobbygärtner



Mit den ersten Sonnenstrahlen und steigenden Temperaturen beginnt für Hobbygärtner die Saison. Unkraut jäten, Hecken schneiden, Rasen mähen und Beete bepflanzen gehören jetzt wieder zu den liebsten Freizeitbeschäftigungen. Nicht selten wird ausgiebige Gartenarbeit allerdings nicht nur mit frischem Grün, sondern auch mit Verspannungen und Rückenschmerzen „belohnt“. Schuld sind oft Fehlhaltungen und einseitige Belastungen. Mit dem richtigen Werkzeug lassen sich diese jedoch verhindern.

Herkömmliche Gartengeräte sind häufig zu schwer, lassen sich nicht an die individuellen körperlichen Gegebenheiten der Nutzer anpassen und belasten dadurch Wirbelsäule, Gelenke und Muskulatur. Die Folgen können schmerzhaft sein. Um möglichst rückenfreundlich zu gärtnern, sollte auf ergonomisch sinnvolles Gartenwerkzeug geachtet werden. Einer der Vorreiter auf diesem Gebiet ist der Hersteller Bosch. Gleich bei mehreren Produktreihen gibt es Geräte, die mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ausgezeichnet wurden, einem Qualitätsmerkmal für rückenfreundliche Alltagsprodukte.

### Rasenpflege ohne Rückenschmerzen

Ein gut gepflegter Rasen lässt Gärtnerherzen höher schlagen. Doch ein Rasen macht auch viel Arbeit und bedeutet gerade für den Rücken infolge der gekrümmten Haltung beim Mähen eine große Belastung. Einige Rasenmäher von Bosch jedoch ermöglichen eine aufrechte Körperhaltung, denn die Holme lassen sich in der Höhe verstellen. Ergonomisch ge-



Der Rasentrimmer von Bosch lässt sich mit einer Teleskopstange auf die gewünschte Höhe ausziehen. Bild: Bosch

formte Griffe fördern zusätzlich eine rückenfreundliche, gelenkentlastende Handhabung. Der Mäher bietet außerdem mehrere Positionierungen für die Hände und alle Bedienelemente

sind leicht zu erreichen. Weitere positive Merkmale der Mäher sind zudem ihr geringes Gewicht, die leichte Manövrierbarkeit und das unkomplizierte Verstauen. Das Gütesiegel tragen derzeit die Modelle 32 LI, 32 Ergoflex, 32 LI High Power, 34, 36 LI, 36, 37 LI, 37, 39, 40, 42 LI, 42, 43 LI und 43 der Serie Rotak (Elektro und Akku).

Doch nicht jeder Winkel des geliebten Grüns ist mit dem Mäher problemlos zu erreichen. Eine ideale Ergänzung ist deshalb ein rückenfreundlicher Rasentrimmer. Auch hier wurden verschiedene Modelle der Firma Bosch von der AGR prämiert. Die ausgezeichneten Modelle lassen sich mit Hilfe einer Teleskopstange auf die gewünschte Höhe ausziehen und verhindern dadurch eine gebückte Haltung. Auch die Trimmer besitzen ergonomische Handgriffe und gut zugängliche Bedienelemente. Weiterer Pluspunkt sind die optionalen Stützräder. Sie machen den Trimmer noch komfortabler und das geringe Gewicht erleichtert sowohl das Arbeiten mit dem Trimmer als auch dessen Transport. Das Gütesiegel tragen derzeit die Modelle ART 23-18 LI, ART 23-18 LI+, ART 26-18 LI und ART 26-18 LI+, ART 26 AS, ART 26 AS+, ART 30 AS, ART 30 AS von Bosch.

AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.



### Rückenfreundlicher Heckenschnitt

Auch das regelmäßige Schneiden der Hecke ist für den Rücken oft eine besondere Herausforderung. Denn die andauernde Haltearbeit belastet Rücken, Schultern und Nacken. Verstärkt wird das Problem durch eine schwere Heckenschere, die sich nicht flexibel handhaben lässt. Die zertifizierten Heckenscheren wiegen trotz starker Leistungsfähigkeit nur maximal vier Kilo und ermöglichen zusätzlich verschiedene Handhaltungen, wodurch Überbelastungen und Verspannungen reduziert werden. Die Griffe aus rutschfestem Material sind ergonomisch geformt und in einem natürlichen Abstand zueinander angebracht. Die Bedienelemente sind in jeder Halteposition gut zu erreichen. Besonders wichtig: Beim Halten am vorderen Handgriff ist die Heckenschere waagrecht ausbalanciert. Zusätzlicher Pluspunkt: Die Modelle mit Akku ermöglichen noch größere Flexibilität und Freiheit beim Heckenschnitt. Das AGR-Gütesiegel tragen derzeit die



Der Bosch-Rasenmäher ermöglicht eine aufrechte Körperhaltung. Bild: Bosch

Modelle AHS 65-34 AHS 70-34, AHS Expert, AHS 70-700 und AHS 50-20 LI (Elektro und Akku) der Firma Bosch.

### Tipps für die Gartenarbeit

Wer seinen Rücken bei der Garten-

arbeit zusätzlich entlasten möchte, sollte folgende Tipps von der Aktion Gesunder Rücken beachten:

**1. Nicht zu schwer tragen:** Verteilen Sie wenn möglich große Gewichte und verwenden Sie Hilfsmittel wie beispielsweise eine Schubkarre. Schwere Gegenstände sollten nah am Körper getragen oder mit Hilfe einer zweiten Person bewegt werden.

**2. Richtig Bücken:** Halten Sie den Rücken aufrecht und gehen Sie beim Bücken in die Knie, das entlastet den Rücken.

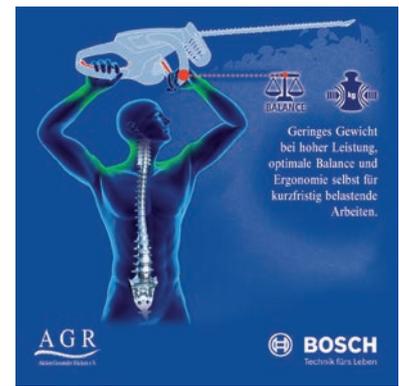
**3. Gerader Rücken:** Achten Sie bei allen Arbeiten darauf, den Rücken gerade zu halten. Eine dauerhaft gekrümmte Haltung ist einer der Hauptauslöser für Verspannungen und Rückenschmerzen.

**4. Gartenarbeit ist Freizeit:** Gehen Sie entspannt und mit Spaß an die Arbeit, machen Sie ausreichend Erholungspausen, gönnen Sie sich einen Plausch mit dem Nachbarn. Sie müssen nicht alles auf einmal erledigen.

Weitere Informationen unter [www.agr-ev.de/garten](http://www.agr-ev.de/garten)

### Über die AGR

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. befasst sich seit über 20 Jahren mit der Prävention und Behandlung von Rückenschmerzen. Ziel des Vereins ist es, ein Bewusstsein für die Bedeutung von Rückenschmerzen zu schaffen und darüber aufzuklären, wie sich diese im Alltag zumindest reduzieren oder möglichst ganz verhindern lassen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt dabei das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Verschiedene Alltagsgegenstände, unter anderem Gartengeräte, Büromöbel, -zubehör oder Sportgeräte, können mit dem Gütesiegel ausgezeichnet werden, wenn sie einen



strengen Kriterienkatalog erfüllen und von einem unabhängigen medizinisch-therapeutischen Expertengremium als besonders rückengerecht eingestuft werden.

Weiterführende Informationen zu einem rückengerechten Alltag, zu rückengerechten Alltagsgegenständen mit dem AGR-Gütesiegel sowie ein Verzeichnis geschulter und zertifizierter Fachgeschäfte sind auf Anforderung als Infopaket mit dem „Ergonomie-Ratgeber“ und dem Ratgeber „AGR-MAGAZIN“ zum Preis von 12,95 Euro bei der AGR erhältlich:

Tel. 04284/926 99 90

[www.agr-ev.de/patientenmedien](http://www.agr-ev.de/patientenmedien)

## KURZ & BÜNDIG

Auch wenn Gartenarbeit viel Freude bereitet und für Entspannung sorgt, kann die ungewohnte Belastung oder ungeeignetes Gartenwerkzeug zu Rückenschmerzen führen. Gartengeräte, die mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet sind, wie Rasenmäher, Rasentrimmer und Heckenscheren von Bosch, entlasten Rücken, Muskeln und Gelenke und ermöglichen eine rückenfreundliche Haltung beim Gärtnern.

[www.agr-ev.de/garten](http://www.agr-ev.de/garten)



Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel. Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.

Text und Bilder können unter [www.agr-ev.de/presseportal](http://www.agr-ev.de/presseportal) heruntergeladen werden.

Kontakt:  
**Aktion Gesunder Rücken e. V.**  
Stichwort: Garten  
Postfach 103  
D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90  
Fax +49 (0) 4284/926 99 91  
info@agr-ev.de  
www.agr-ev.de  
Ansprechpartner: Detlef Detjen

Presseagentur:  
**Rothenburg & Partner**  
**Medienservice GmbH**  
Friesenweg 5 f  
22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80  
Fax +49 (0) 40/889 10 82  
redaktion@rothenburg-pr.de  
www.medipresse.de  
www.rothenburg-pr.de