

Aktion Gesunder Rücken e. V.

# Ohne Rückenschmerzen in die Gartensaison starten



**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Um die Hecke möglichst beschwerdefrei in Form zu stutzen empfiehlt sich der Griff zu den AGR-zertifizierten Heckenscheren von Bosch.

Foto: AGR/Bosch

**D**ie Sonne scheint öfter, die Tage werden länger und die Temperaturen steigen: Endlich kommt der Frühling. Auch Flora und Fauna im heimischen Garten erwachen zum Leben. Der Startschuss für alle Gartenfreunde: Es wird wieder umgegraben, gepflanzt und gestutzt. Bald benötigt auch der Rasen einen neuen Schnitt. Doch oft führen Fehlhaltungen und Überlastung bei der Gartenarbeit zu Rückenproblemen. Die gute Nachricht: Solche Beschwerden lassen sich durch umsichtiges Arbeiten mit Unterstützung durch ergonomische Gartengeräte verhindern. Verbraucher erkennen besonders rückenfreundliche Produkte am Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Fast eineinhalb Stunden am Tag verbringen Gartenbesitzer im Jahresdurchschnitt mit Gartenarbeit. Zu oft verweilen sie dabei jedoch in ungünstigen Körperhaltungen, wenn sie etwa im Blumenbeet knien oder sich unter tief hängende Sträucher bücken, um auch das letzte Unkraut zu erwischen. Doch auch im Stand wird der Körper oftmals zu einsei-

tig belastet, beispielsweise bei der Entsorgung von Gartenabfällen. Ein Kübel mit abgestorbenen Ästen und nassem Gras wiegt schnell über zehn Kilogramm – das geht auf den Rücken. Oftmals sind auch die Gartengeräte selbst viel zu schwer oder nötigen den Hobbygärtner zu unnatürlichen und schädlichen Körperhaltungen. Leidtragend hierbei sind Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke. Die Folge: Verspannungen, Rücken- und Gelenkschmerzen.

## Die Wahl der richtigen Geräte

Immer mehr Gartenfreunde wünschen sich deshalb ergonomische Gartengeräte, die die Arbeit im Grünen erleichtern und den Körper entlasten. Besonders rückenfreund-



liches Werkzeug erkennt man am Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Die wichtigsten Eigenschaften: Es passt sich den individuellen Bedürfnissen des Nutzers an und sein geringes Gewicht ermöglicht eine entspannte und einfache Handhabung. Die AGR-zertifizierten Elektro-Gartengeräte von Bosch erfüllen diese beiden Voraussetzungen vorbildlich.

## Mit guter Haltung Rasen mähen und trimmen

Der aufrechte Gang gilt als charakteristischstes Merkmal des modernen Menschen. Das Rasenmähen hingegen ist oft ein Schritt zurück in die Steinzeit. Häufig sorgen zu kurze Griffe für eine ungesunde, gebückte Haltung des Nutzers. Oder der Griff ist so hoch, dass die Hände ihn auf Brusthöhe umschließen. Zudem lässt der Lenker nur eine, auf Dauer monotone, Griffhaltung zu. Besonders rückengerechte, von der





Aktion Gesunder Rücken e.V.

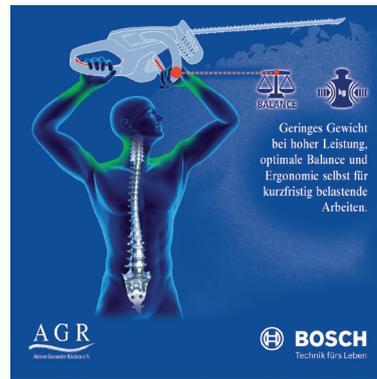
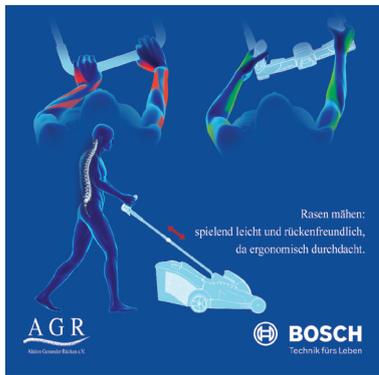
Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zertifizierte Mäher müssen strenge Anforderungen erfüllen. Sie benötigen einen höhenverstellbaren Griff der unterschiedliche Griffpositionen für eine rückengerechte, gelenkentlastende Nutzung zulässt. Notwendig ist auch, dass alle Bedienelemente gut und einfach zu handhaben sind. Zudem ist es Pflicht, dass sich der Mäher problemlos manövrieren lässt und leicht zu tragen ist – möglichst beidhändig vor dem Körper. Die Rasenmäher der Serie „Rotak“ von Bosch erfüllen diese Kriterien und tragen deshalb das AGR-

Gutachten von Stützrädern und ein drehbarer Rotorkopf für schwer erreichbare Stellen gewährleisten zudem eine physiologische Handhabung. Außerdem sind alle Bedienelemente leicht zu erreichen.

### Auf die Hecke, fertig, los

Viele Grundstücke in Deutschland sind von hohen Hecken umgeben, die ein hohes Maß an Privatsphäre bieten. Der Nachteil: So ein grüner Schutzwall benötigt viel Pflege. Mehrmals im Jahr muss er in Form gestutzt werden. Um Zeit zu sparen, greifen viele Heckenbesitzer zu motorbetrie-

gabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft und empfohlen“, das an nachweislich besonders rückengerechte Alltagsgegenstände verliehen wird. Weiterführendes Informationsmaterial sowie aktuelle Broschüren und Bücher finden Sie online unter: [www.agr-ev.de/patientenmedien](http://www.agr-ev.de/patientenmedien). Kurze Videos und Experteninterviews zu rückengerechten Produkten bietet der Video-Infoservice „AGR TV“ unter folgendem Link: [www.agr-tv.de](http://www.agr-tv.de).



Bei der Gartenarbeit werden bestimmte Körperzonen, wie Rücken, Schultergürtel und Unterarme, besonders stark beansprucht. Gartengeräte mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. entlasten diese Bereiche und beugen Verspannungen und Fehlhaltungen vor.

### Gütesiegel.

Grashalme, die beim Rasenmähen an den Rändern zu Terrasse und Kräuterschnecke stehen bleiben, werden oft mit einem Rasentrimmer entfernt. Diese Geräte machen es überflüssig, mit einer Schere bewaffnet immer wieder die Hocke zu gehen, sind jedoch oft sehr schwer.

AGR-zertifizierte Rasentrimmer mit Elektroantrieb (Akku und Kabel) von Bosch haben ein geringes Gewicht und lassen sich auf unterschiedliche Körpergrößen einstellen. So ermöglichen sie ein ermüdungsfreieres Arbeiten ohne Mehrbelastung des Schultergürtels. Zudem besitzen sie ergonomisch geformte und verstellbare Handgriffe. Eine ausgewogene Balance, die Möglichkeit der Anbrin-

benen Heckenschere, die jedoch oft sehr schwer sind. Zahlreiche Elektro-Heckenschere von Bosch tragen das AGR-Gütesiegel. Ihr geringes Gewicht, die Möglichkeit unterschiedlicher Haltepositionen, die Bedienbarkeit der Schalter in jeder Griffposition, ihre physiologische Handhabung, die waagerechte Balance durch optimale Schwerpunktage und der durchsichtige Handschutz brachten diesen Heckenschere das AGR-Gütesiegel ein. **Weitere Informationen unter: [www.agr-ev.de/garten](http://www.agr-ev.de/garten)**

**Über die Aktion Gesunder Rücken e. V.** Seit mittlerweile über 20 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Ver-

## KURZ & BÜNDIG

Damit die Frühlingsgefühle bei der Arbeit im Garten nicht von einem verspannten, schmerzenden Rücken zunichte gemacht werden, sind eine gesunde Körperhaltung und eine schonende, gleichmäßige Belastung sehr wichtig. Während herkömmliche Gartengeräte Fehlhaltungen und Überlastungen provozieren, sorgen ergonomische Helfer mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e. V. für rückengerechtes Arbeiten im heimischen Grün.



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  
Stader Straße 6  
27432 Bremervörde

Tel. +49 (0) 4761/926 358 0  
Fax +49 (0) 4761/926 358 810  
info@agr-ev.de  
www.agr-ev.de  
Ansprechpartnerin: Tanja Cordes

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