

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Gartenfreuden ohne Rückenschmerzen

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. empfiehlt ergonomische Gartengeräte



Saftiges Grün inmitten einer duftenden Blütenpracht und das beruhigende Surren der Grillen – Freuden eines Gartens. In liebevoller und leidenschaftlicher Kleinarbeit schaffen sich Hobbygärtner ihr kleines, buntes Paradies. Gärtnern gilt als willkommene Abwechslung zum hektischen Alltag und ist eine beliebte, sehr naturverbundene und vor allem auch gesunde Freizeitbeschäftigung. Eine ungünstige Haltung oder Überanstrengung bei der Gartenarbeit kann jedoch schnell zu Rückenschmerzen und Verspannungen führen. Um das zu vermeiden, zeichnet die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. rücken-schonendes Gartenwerkzeug mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ aus, welches von „Ökotest“ sogar mit „sehr gut“ beurteilt wurde. Besonders rückenfreundlich sind die Rasenmäher der Serie „Rotak“ von Bosch sowie Gartengeräte wie Schaufeln oder Spaten der Marke „Ergobase“. Diese Geräte sorgen für eine entspannte Haltung bei der Gartenarbeit und beugen dank ihrer speziellen Konstruktion Rückenbeschwerden vor.

Rückenschonend Rasenmähen

Über die Sommermonate wächst und gedeiht das Grün besonders schnell und bedarf daher einer intensiven Pflege. Häufiges Rasenmähen kann jedoch den Rücken belasten. Schwergängige Mäher ohne individuelle Einstellmöglichkeiten und mit hohem Eigengewicht führen zu Fehlhaltungen und einseitigen Belastungen. Mögliche Folgen: Kreuzschmerzen, Verspannungen und überlastete Gelenke. Ein Rasenmäher sollte deshalb folgende Voraussetzungen erfüllen:



Rasen mähen mit dem AGR-geprüften Bosch „Rotak“ Elektromäher: spielend leicht und rückenfreundlich, da ergonomisch durchdacht. Bild: AGR/Bosch

- Eine aufrechte Körperhaltung für Personen verschiedener Größe ermöglichen
- Eine physiologische, körpergerechte Handhabung gewährleisten
- Eine hohe und vor allem leichte Manövrierfähigkeit
- Schnelle und einfache Handhabung aller Bedienelemente
- Möglichst geringes Eigengewicht des Gerätes
- Gute und leichte Verstaubarkeit

Vorreiter in Sachen Rückengesundheit sind die Akku- und Elektro-Rasenmäher „Rotak“ von Bosch, bescheinigt die

AGR. Denn durch die Längenverstellbarkeit der Holme passt der Mäher sich perfekt an die individuelle Körpergröße des Anwenders an. Vorteil: Durch die aufrechte Körperhaltung werden Fehlhaltungen verhindert und es treten keine Ermüdungserscheinungen auf.



nungen auf. Die ergonomische Form und Positionierung der Haltegriffe vermeiden zudem ein Überdehnen der Handgelenke und Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Das geringe Eigengewicht der Rotak-Modelle von 10 bis 13 Kilogramm (15 Kilogramm samt Akku) erleichtert das Manövrieren und Verstauen im Vergleich zu herkömmlichen Modellen erheblich. Der Kraftaufwand vor und nach dem Mähen ist damit deutlich geringer als mit herkömmlichen Mähern. Noch dazu ist der Rotak während der Benutzung angenehm leise, umweltfreundlich und angenehm leicht handhabbar.



Die ergonomische Form der Griffe des Bosch „Rotak“ schafft die Möglichkeit wechselnde Handhaltungen einzunehmen. Bild: AGR/Bosch



AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

Dank ihres S-förmigen Griffs passen sich die AGR-geprüften Ergobase-Geräte ergonomisch perfekt an die Ansprüche des Anwenders an. Die S-Form minimiert zudem Stoß- und Schlagbewegungen und reduziert den Kraftaufwand beim Schaufeln.

Bild: AGR/Ergobase



Rückengerechte Gartengeräte

Unkraut jäten, Zwiebeln stecken oder Hecken schneiden lassen zwar Gärtnerherzen höher schlagen – für den Rücken können diese Tätigkeiten allerdings schmerzhaft sein. Wer jedoch auf ergonomische Hacken, Harken und Schaufeln setzt, tut Muskeln und Gelenken etwas Gutes. Entlastend für den Rücken sind beispielsweise Werkzeuge mit geschwungenen Griffformen. Die Last lässt sich damit verhältnismäßig leicht bewegen. Individuelle Greifhöhen entlasten darüber hinaus Schultern und Handgelenke - sei es beim Auflockern fester Erde, Blumenpflanzen oder beim Unkrautzupfen. Eine hochwertige Beschaffenheit sorgt für die nötige Stabilität und garantiert die bestmögliche Sicherheit beim Anwenden der Geräte.

Bewurzelung des Unkrauts schnell und gleichzeitig gelenkschonend herausgelöst. Außerdem ausgezeichnet: Die Ergobase Schaufel. Dank ihres S-förmigen Griffs passt auch sie sich ergonomisch perfekt an die Ansprüche des Anwenders an. Die S-Form minimiert zudem Stoß- und Schlagbewegungen und reduziert den Kraftaufwand beim Schaufeln.

Gut zu wissen:

Für das tägliche Schneeschieben in den Wintermonaten empfiehlt die AGR ebenfalls eine rückschonende Arbeitserleichterung – den zertifizierten Schneeschieber von Ergobase.

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 „rückenSignale“ zum Preis von 9,95 Euro bei der AGR (Tel. 04284/926 99 90 oder www.agr-ev.de/patientenmedien) erhältlich.

KURZ & BÜNDIG

Gärtnern gilt als willkommene Abwechslung zum hektischen Alltag und ist eine naturverbundene und vor allem gesunde Freizeitbeschäftigung. Ungünstige Haltungen und Überanstrengungen bei der Gartenarbeit können jedoch schnell zu Rückenschmerzen und Verspannungen führen. Um das zu vermeiden, zeichnet die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. rückschonendes Gartengerät aus. Das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ wurde in der Kategorie „Gartengeräte“ sowohl an Werkzeuge des Herstellers Ergobase als auch an Rasenmäher der Serie „Rotak“ von Bosch verliehen. Weiterführende Informationen zum rückengerechten Alltag finden Sie auf www.agr-ev.de



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

Text und Bilder können unter 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