**Gartenarbeit verursacht Rückenschmerzen?! Nicht mit den Tipps der Aktion Gesunder Rücken e. V.!**

Das Frühjahr hat begonnen: Die Vögel zwitschern wieder, es wird milder und bleibt länger hell. Familie Meier freut sich endlich mehr Zeit im Garten verbringen zu können. Der Plan: Das Grün wieder auf Vordermann zu bringen. Nach dem Winter erwartet sie dort eine ganze Menge Arbeit. Doch die Familie ist besorgt: Grund ist die oft unbequeme und starre Haltung bei der Gartenarbeit, die ihr häufig Rückenschmerzen bereitet. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. weiß um die Fallstricke, die dem Rücken im Garten zu schaffen machen können und gibt hilfreiche Tipps.

**(K)ein Problem beim Unkraut jäten**

Das Jäten von Unkraut zählt bei der Gartenarbeit zu den eher unliebsamen Aufgaben. Und das hat seinen Grund. Bei dieser Arbeit treten schnell erste Beschwerden auf – vor allem in Knien und Rücken. Hilfsmittel, wie weiche Unterlagen und Hocker helfen die Gelenke zu entlasten und den Rücken zu schonen. Dieser leidet vor allem unter einer gekrümmten Haltung. Abhilfe schaffen Multifunktionsgeräte, die dem Körper häufiges und belastendes Bücken ersparen. Wer dennoch in die Knie gehen muss, sollte auf einen hüftbreiten Stand und geraden Rücken achten. Weiterer Tipp: Hochbeete bieten Rückengeplagten die Möglichkeit im Stehen zu gärtnern.

**Rückenfreundlich Rasen mähen**

Gepflegte Rasenflächen gelten unter Gärtnern als essentiell. Je nach Gartengröße kann das einige Zeit in Anspruch nehmen. Das Problem: Noch immer existieren viele Geräte, die den Rücken dabei nicht hinreichend unterstützen. Wichtig bei der Wahl des Rasenmähers und –trimmers sind höhenverstellbare Teleskopstiele bzw. Holme. Diese ermöglichen eine aufrechte Körperhaltung und damit schmerzfreies Gärtnern. Um mit dem Gütesiegel der AGR ausgezeichnet zu werden, darf auch ein Gewicht von 15 Kilogramm nicht überschritten werden. Weitere Informationen gibt es unter: [www.agr-ev.de/rasenmaeher](http://www.agr-ev.de/rasenmaeher)

**Hecken schneiden leicht gemacht**

Neben dem Rasen müssen im Frühjahr auch die meisten Sträucher gestutzt werden. Das ist eine der herausforderndsten Aufgaben im Garten. Schwere Heckenscheren und das „Über-Kopf-Arbeiten“ zwängen den Körper in eine unnatürliche, anspruchsvolle Position, was schnell zu ernsthaften Beschwerden führen kann. Leichte und gleichzeitig leistungsstarke Heckenscheren sind besonders sinnvoll, um die fordernde Arbeit zu erleichtern. Wichtig ist, dass, die Heckenscheren unter anderem wechselnde Haltepositionen ermöglichen und in jeder Position leicht bedienbar sein. Ein geringes Gewicht bis maximal 4 Kilogramm entlastet den Rücken zusätzlich und beugt Rückenschmerzen effektiv vor. Eine Liste der derzeit zertifizieren Produkte ist unter [www.agr-ev.de/heckenscheren](http://www.agr-ev.de/heckenscheren) zu finden.

**Nicht vergessen: Abwechslung und Pausen einbauen**

Wer die Gartenarbeit abwechslungsreich gestaltet, verhindert monotone und einseitig belastende Bewegungen. So wird der ganze Körper und nicht nur einzelne Muskelgruppen gefordert. Nicht vergessen: ausreichend Pausen machen, damit sich Muskeln und Gelenke regenerieren können.

**Über die AGR**

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. arbeitet seit über 20 Jahren daran, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Alltagsgegenstände, die von unabhängigen medizinischen Gremien als besonders rückenfreundlich eingestuft werden, können mit dem renommierten Siegel ausgezeichnet werden. Weiterführende Informationen zum AGR-Gütesiegel und zu zertifizierten Produkten gibt es unter [www.ruecken-produkte.de](http://www.ruecken-produkte.de).