

# RIESELT LEISE, WIEGT SCHWER

Das sind die AGR-Tipps für rückerkrankungsfreies Schneeschippen



**Weißer Winter** sind in Deutschland längst nicht mehr selbstverständlich und doch sollte man sich wappnen, Treppen, Bürgersteige und Hofeinfahrten in der kalten Jahreszeit vom Schnee zu befreien. Doch Schneeschippen erfordert körperlichen Einsatz: es drohen Muskelkater und Verspannungen. „Das muss aber nicht sein“, sagt Detlef Detjen von der Aktion Gesunder Rücken e.V. „Denn bei optimaler Herangehensweise kann Schneeschippen sogar zu einer erträglichen Beschäftigung werden.“

Vielleicht ist Schneeschippen nicht die beliebteste Beschäftigung und verlangt dem ein oder anderen etwas körperliche Anstrengung ab, doch die Bewegung an der frischen Luft ist ein zusätzliches, positives Gesundheits-Plus, mit dem sich auch der größte Schneemuffel das Gewissen beruhigen kann. Worauf man achten sollte, um aus einer Pflicht ein angenehmes Unterfangen zu machen, verraten die folgenden Tipps und Hin-

weise. Damit das Schneeschippen rückenfreundlich gelingt.

## Die AGR-Schneeschipptipps

Viele Menschen machen es sich unnötig schwer, denn das falsche Werkzeug ist ein häufiger Auslöser für Rückenbeschwerden. Der nächstbeste Besen ist nämlich nicht immer die beste Wahl. Oftmals ist der Stiel zu lang oder zu kurz, die Schaufel zu groß und der Besen generell nur suboptimal. Die Wahl der richtigen Schneeschaufel bildet darum eine wichtige Grundlage. Sie sollte leicht sein und eine aufrechte und ergonomische Arbeitshaltung ermöglichen. Abgerundete Handgriffe sorgen für den nötigen Grip und verhindern ein Abrutschen der hinteren Führungshand. Durch angewinkelte Seitenwände bleibt der Schnee da, wo er ist und kann nicht seitlich von der Schippe rutschen. Bei nassem Schnee ist unbedingt darauf zu achten, dass nicht zu viel auf



die Schaufel geladen wird. Hier gilt: Weniger heben, mehr schieben. Ein weiterer wichtiger Punkt ist das regelmäßige Wechseln des aktiven Arms, weil dadurch eine einseitige Belastung von Bandscheiben und Muskulatur vermieden wird. Beim Abladen des Schnees unbedingt den ganzen Körper mitdrehen, da sonst die Wirbelsäule und die Bandscheibe besonders stark belastet werden. Zu guter Letzt ist auch auf die richtige Schrittstellung zu achten: Statt krummer Haltung beim Anheben ein Bein nach vorne setzen und das Gewicht darauf verlagern.

### Alles eine Frage der Einstellung

Doch nicht nur das richtige Werkzeug erleichtert die Arbeit, auch die Herangehensweise trägt einen entscheidenden Teil zu einer erfolgreichen und rückerkrankungsfreien Umsetzung bei. In Deutsch-

land gilt die Räumspflicht, laut der jeder Hausbesitzer dafür zu sorgen hat, dass seine Wege und begehbaren Flächen geräumt und von Schnee und Eis befreit sind, um Unfälle zu vermeiden. Daher muss natürlich zeitnah gehandelt werden, sobald die Flocken fallen und eine Schneedecke bilden. Dennoch sollte man versuchen, für das Schneeschippen am Morgen etwas Extra-Zeit einzuplanen und zum Beispiel 10 Minuten früher aufzustehen, um dann genügend Zeit zu haben. So erspart man sich Stress, weil man in Gedanken schon auf dem Weg zur Arbeit ist. Und ein paar kurze Verschnaufpausen zum Durchatmen oder ein kleiner Austausch mit dem Nachbarn sind auch drin, damit man gut zum Ziel kommt.

### Über die AGR

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. arbeitet seit über 20 Jahren daran, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückerkrankungsfreier Verhältnisse zu schaffen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Alltagsgegenstände, die von unabhängigen medizinischen Gremien als besonders rückerkrankungsfreundlich 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).**



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