

Schmerzfrei gärtnern – Die besten Tipps für Hobbygärtner

Wenn die Natur im Frühling zu neuem Leben erwacht, beginnt für Hobbygärtner die Saison. Beim Jäten, Hacken, Schneiden und Mähen schaffen sich Grünliebhaber ihre Auszeit vom Alltag und suchen Erholung. Oft wird die Gartenfreude allerdings durch Rückenschmerzen getrübt. Denn wer sich überanstrengt oder auf unergonomisches Gartenwerkzeug setzt, riskiert Verspannungen und Schmerzen.

Wer seinem Körper beim Gärtnern zu viel zumutet, bekommt dies meist schmerzhaft zu spüren. Hauptproblemzone: der Rücken. Mit diesen einfachen Tricks von der Aktion Gesunder Rücken e. V. lassen sich Rückenschmerzen bei der Gartenarbeit vermeiden:

- **Lasten verteilen:** Portionieren Sie schwere Lasten wie Gartenabfälle auf mehrere kleine Einheiten und nutzen Sie zum Transport Hilfsmittel wie eine Schubkarre.
- **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.
- **Richtig bücken:** Gehen Sie beim Bücken in die Knie – Ihr Rücken wird es Ihnen danken.
- **Entlasten Sie den Rücken:** Achten Sie beim Arbeiten darauf, den Rücken nicht unnötig zu belasten. Vermeiden Sie beispielsweise eine dauerhaft gekrümmte Haltung oder monotonen Über-Kopf-Arbeiten – verwenden Sie besser eine Leiter.
- Achten Sie beim Kauf von Gartengeräten auf das **Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken**. Die Geräte lassen sich individuell an die Nutzer anpassen, sind einfach zu handhaben sowie leicht im Gewicht und sorgen dadurch für eine spürbare Entlastung des Rückens.