



# Rückengerecht Heim- und Handwerken

# Rückengerecht Heim- und Handwerken

Heimwerken und Do-it-yourself (DIY) werden immer beliebter. Zahlreiche Fernsehsendungen, Zeitschriften und Internetseiten sind allein kreativen handwerklichen Ideen zum Verschönern und Umgestalten der eigenen vier Wände gewidmet. Doch häufig hat ein erfolgreicher Heimwerker-Tag unangenehme Folgen in Form von Rückenschmerzen, Verspannungen oder Muskelkater: Die ungewohnten Belastungen und das falsche Handwerkszeug fordern ihren Tribut. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zeigt, welche Werkzeuge Rücken und Gelenke schonen und dafür sorgen, dass die Freude am Heimwerken erhalten bleibt.



In den eigenen vier Wänden ist immer etwas zu tun – von Reparaturen aller Art über das Zusammenschrauben neuer Möbel bis hin zum Selberbauen von Wohnaccessoires. Hochwertiges und ergonomisches Werkzeug ist deswegen nicht nur für professionelle Handwerker, sondern auch im Hobbybereich eine sinnvolle Investition, denn damit bleiben schmerzhaft Verspannungen am Tag danach weitgehend aus. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zeichnet seit vielen Jahren rückengerechte Alltagsgegenstände mit dem renommierten AGR-Gütesiegel aus. Auch Werkzeug wird von der AGR zertifiziert – wenn es einige wichtige ergonomische Voraussetzungen erfüllt.

## 1. Schraubendreher

Ein ergonomischer Schraubendreher definiert sich vor allem über seine Griffgrößen. Das Problem bei zahlreichen Schraubendrehern: Die Griffgröße und -dicke verändert sich erheblich analog zur Größe der Schrauben. Bei kleineren Schrauben liegt der Griff dadurch nicht mehr gut in der Hand und der Kraftaufwand beim Arbeiten erhöht sich. Dies kann nicht nur zu einer verkrampften Haltung und Muskelkater führen, sondern geht auch auf Kosten der Präzision und letztlich des Spaßfaktors beim Heimwerken. Besser sind ergonomisch geformte Griffe mit annähernd gleichbleibenden Maßen auch bei kleinen Schrauben. AGR-zertifizierte Schraubendreher der Firma **Wiha** ([www.wiha.de](http://www.wiha.de)) verfügen über ein solches ausgeklügeltes Griffgrößenkonzept und ermöglichen so beschwerdefreies Arbeiten.

## 2. Zangen

Nicht nur Profis, die tagtäglich mit Zangen arbeiten, kennen das Gefühl, wenn abends die Hände verkrampft sind und sich Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich bemerkbar machen. Auch Hobby-Bastler und Heimwerker merken schnell, wenn das Werkzeug nicht passt. Das Hauptproblem bei herkömmlichen Zangen: Das Öff-

nen und Schließen funktioniert wie bei einer Schere. Aus ergonomischer Sicht ist das allerdings wenig sinnvoll, da dabei keine effektive Kraftübertragung möglich ist. Besser sind Zangen mit einem Griff in Pistolengestalt, wie die Inomic-Zangen von Wiha, die deswegen ebenfalls von der AGR zertifiziert wurden. So geht das Heimwerken leicht von der Hand.

## 3. Akkuboehrschrauber

Ein Akkuboehrschrauber darf ebenfalls in keinem Werkzeugkoffer fehlen. Und auch hier gilt: Es ist wichtig, auf ergonomische Eigenschaften des Werkzeugs zu achten, damit auch ausdauerndes Arbeiten nicht zu Beschwerden führt. Beim Akkuboehrschrauber ist vor allem ein Doppelhandgriff sinnvoll, um Belastungen in Armen und Schultern zu reduzieren. Die beidhändige Bedienung verbessert auch die Kontrolle beim Arbeiten. Um die Unfallgefahr zu verringern und ruckartige Bewegungen zu vermeiden, ist zudem eine spezielle Funktion wichtig, die den Motor automatisch abstellt, sobald der Bohrer verkantet. Eine sichere und ergonomische Wahl beim Heimwerken sind Akkuboehrschrauber von **Bosch** ([www.bosch.de](http://www.bosch.de)) mit AGR-Gütesiegel.

Für einen kreativen Einsatz der AGR-zertifizierten Werkzeuge stellt die Aktion Gesunder Rücken einige DIY-Anleitungen vor

## AGR-Heimwerker-Tipp 1:

### DIY-Bilderrahmen für Postkarten, Notizen oder Fotos

#### Das wird benötigt:

- Bilderleisten (auf Gehrung gesägt -> am besten beim Kauf im Baumarkt direkt zusägen lassen)
- Goldener Spraylack
- Satinbänder (aus dem Bastelladen)
- Schrauben
- Winkel
- Schraubendreher

#### Und so geht's:

1. Die zugesägten Leisten mit dem Goldlack besprühen
2. Die Winkel in den Ecken platzieren und den Rahmen zusammenschrauben
3. Satinband mehrmals quer über den Rahmen spannen und mithilfe von Schrauben an der Innenseite befestigen



## AGR-Heimwerker-Tipp 2:

### Dekorativ & nützlich: Aufbewahrungssystem für Badezimmerutensilien

#### Das wird benötigt:

- Ein solides, dickes Brett
- Weckgläser in verschiedenen Größen
- Schlauchschellen (aus dem Baumarkt)
- Einen Akkuboehrschrauber

#### Und so geht's:

1. Mit einem Bleistift auf dem Brett markieren, wo die Schlauchschellen mit den Gläsern befestigt werden sollen
2. Mit einem speziellen Metallbohrer Löcher in die Schlauchschellen bohren
3. Schlauchschellen mit Schrauben am Brett befestigen
4. Weckgläser platzieren und die Schlauchschellen mithilfe des Akkuboehrschrauber festziehen



## AGR-Heimwerker-Tipp 3:

### Bilderhalter und Schmuck selber machen

#### Das wird benötigt:

- Draht in verschiedenen Farben und Dicken
- Pistolen-Zangen (Seitenschneider zum Durchtrennen der Drähte, Flachrundzange zum Formen)
- nach Belieben: Perlen

#### Und so geht's:

##### Fotohalter in Herzform

1. Dicken Draht mithilfe der Halbrundzange zu einem Herz formen
2. Enden verdrillen
3. Das längere Ende aufrollen, bis der Fotohalter eine standfeste Unterseite hat





## Filigraner Halsschmuck

1. Aus dünnem Draht ein Dreieck formen
2. Mit der flachen Seite einer Zange das Dreieck fixieren
3. Draht durchtrennen
4. Die beiden Enden mithilfe der Zange zu Haken formen, sodass die Kette geschlossen werden kann
5. Mit Zangen und Draht lassen sich ganz verschiedene Schmuckstücke herstellen: Ohrringe, Kettenanhänger oder Armbänder – mit etwas Kreativität kann jeder seine eigene Schmuck-Kollektion selber basteln.



**AGR**

Aktion Gesunder Rücken e.V.

## Checkliste: wichtige Gegenstände für den Heimwerker-Werkzeugkoffer

- ein Sortiment an Schraubendrehern
- verschiedene Zangen mit ergonomischem „Pistolengriff“
- Akkuboehrschrauber
- Hammer
- Säge (Fuchsschwanz)
- Maul- und Ringschlüssel
- Ggf. Zubehör wie Bohrer, Aufsätze, eine Auswahl an Sägeblättern etc.
- Schrauben und Nägel in verschiedenen Größen

Tipp: Achten Sie beim Kauf auf das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken. Es sagt aus, dass die Produkte besonders rückenfreundlich sind.

## Über die AGR

Seit über 20 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft und empfohlen“, mit dem besonders rückengerechte Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weiterführendes Informationsmaterial sowie aktuelle Broschüren und Bücher finden Sie online unter: [www.agr-ev.de/patientenmedien](http://www.agr-ev.de/patientenmedien)



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



## KURZ & BÜNDIG

Heimwerken und Do-it-yourself sind derzeit voll im Trend. Doch wer kennt es nicht: Am Morgen nach einem erfolgreichen Heimwerker-Nachmittag schmerzen Rücken, Nacken und Schultern. Schuld ist die ungewohnte Belastung – und das falsche Werkzeug. Denn nicht nur im professionellen Handwerk ist ergonomisches Werkzeug wichtig, sondern auch im Hobby-Bereich sollte das Werkzeug einige Anforderungen erfüllen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zeigt, welche Schraubendreher, Zangen und Akkuboehrschrauber den Rücken schonen und so den Spaß am Heimwerken erhalten.

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: Heimwerken**  
 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