

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Schmerzfrei gärtnern - Die Aktion Gesunder Rücken weiß, wie's geht



Gartenfreunde können den Frühling meist kaum erwarten. Sobald die Temperaturen nicht mehr unter den Gefrierpunkt sinken, wird die Saison eröffnet: Es wird gepflanzt, gejätet, geschnitten und gemäht. Für Gartenliebhaber bedeutet die Pflege des eigenen Grüns Entspannung vom stressigen Alltag. Doch häufig währt die Freude über den frisch gehegten Garten nicht lange: Es sticht im Rücken, zwickt in der Schulter und spannt im Nacken. Wer sich beim Gärtnern übernimmt und zudem nicht auf das richtige Equipment achtet, riskiert Fehlhaltungen und einseitige Belastungen, die zu Schmerzen führen können. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. weiß, worauf es bei rückschonender Gartenarbeit ankommt. Gartenwerkzeuge, die sich als besonders rückenfreundlich qualifizieren, sind mit dem AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet worden, einem Qualitätsmerkmal für Rückenfreundlichkeit.

Fast 8 Millionen Deutsche verbringen mehrmals in der Woche ihre Freizeit mit Gartenarbeit. Ob Blumenbeete, Gemüseanbau oder Rasenfläche – ein Garten bedeutet Arbeit. Auch wenn gärtnern an der frischen Luft vor allem nach Feierabend beim Abschalten hilft und für Entspannung sorgt, werden Muskeln und Gelenke dabei oftmals stark beansprucht. Zusätzlich führen ungünstige Körperhaltungen und Fehlstellungen zu Verspannungen und Schmerzen. Das Problem: Herkömmliche Gartengeräte sind oft zu schwer und bieten keine individuellen Einstellungsmöglichkeiten. Wer seinen Rücken während der Gartenarbeit nicht unnötig belasten möchte, sollte auf AGR-zertifizierte Gartengeräte achten, die sich an die persönlichen Bedürfnisse der Nutzer anpassen lassen und ergonomisch gestaltet sind.



Rückschonende Rasenmäher mit höhenverstellbaren Holmen ermöglichen eine aufrechte Körperhaltung beim Mähen.

Rasenpflege ohne Rückenschmerzen
Ein gut gepflegter Rasen lässt Gärtnerherzen höher schlagen. Doch gerade Rasenmähen zählt – zumindest bei größeren Rasenflächen – zu den besonders anstrengenden Arbeiten. Die gekrümmte Körperhaltung und schwere, schlecht gängige Mäher beanspruchen Wirbelsäule und Gelenke. Rückschonende Rasenmäher dagegen besitzen höhenverstellbare Holme, die eine aufrechte Körperhaltung beim Mähen ermöglichen. Ergonomisch geformte Griffe, die unterschiedliche Positionierungen der Hände erlauben, sorgen zusätzlich für eine gelenkschonende Handhabung. Alle Bedienelemente sind außerdem gut zu erreichen, die Mäher lassen sich unkompliziert manövrieren und verfügen über ein geringes Gewicht. Das AGR-Gütesiegel tragen viele Rasenmäher der Serie „Rotak“ von Bosch.

Oft nutzen Hobbygärtner für den akkuraten Schnitt der Rasenkanten und für schwer zugängliche Bereiche einen Rasentrimmer. Auch hier zeichnen sich rückenfreundliche Modelle durch eine höhenverstell-

AGR-Gütesiegel



Eine wichtige Entscheidungshilfe beim Kauf von rückengerechten Alltagsprodukten ist das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der AGR. Zertifiziert werden ausschließlich Gegenstände, die den hohen Anforderungen eines unabhängigen Expertengremiums genügen und als besonders rückenfreundlich eingestuft werden. Von der Zeitschrift ÖKO-TEST wurde das Siegel bereits als „sehr gut“ bewertet und von „Label-online.de“, einem Portal des Bundesverbandes „Die Verbraucher Initiative e. V.“, mit der Bestnote „besonders empfehlenswert“ ausgezeichnet.



bare Teleskopstange, ergonomische Handgriffe und unkompliziert zu erreichende Bedienelemente aus. Optional erhältliche Stützräder, ein geringes Gewicht sowie ein drehbarer Rotorkopf erleichtern die Arbeit mit dem Trimmer. AGR-geprüft sind die Rasentrimmer der Serie „ART“ von Bosch.

Beim Heckenschneiden auf den Rücken achten

Als Grenze zum Nachbarn oder Sichtschutz sind viele Gärten von einer Hecke umgeben. Diese bietet allerdings nicht nur viel Privatsphäre, sondern muss auch mehrmals im Jahr gestutzt werden. Gerade „Überkopf-Arbeiten“ wie das Schneiden mit schweren Heckenscheren allerdings belasten Rücken und Nacken sehr und führen nicht selten zu



Verschiedene Handhaltungen verhindern bei AGR-zertifizierten Heckenscheren einseitige Belastungen.

(Foto: AGR/Bosch)

schmerzhaften Verspannungen. Eine Lösung bieten beispielsweise AGR-zertifizierte Heckenscheren der Serie AHS von Bosch. Diese wiegen trotz hoher Leistungsfähigkeit nur vier Kilo und schonen dadurch Muskeln und Gelenke. Verschiedene Handhaltungen verhindern zudem einseitige Belastungen. Griffe aus rutschfes-

tem Material sorgen für sicheres Arbeiten. Auch bei den Heckenscheren sind alle Bedienelemente in jeder Position gut zu erreichen. Eine optimale Schwerpunktlage ermöglicht eine waagerechte Position der Scheren beim Halten am vorderen Griff.

Weitere Informationen unter:
www.agr-ev.de/garten.

Tipps für rückenfreundliches Gärtnern

Zusätzlich zum Einsatz von rückenfreundlichen Gartengeräten helfen folgende Tipps der Aktion Gesunder Rücken dabei, Verspannungen und Schmerzen nach der Gartenarbeit zu verhindern:

1. Nicht übertreiben: Gerade zu Beginn der Saison überschätzen einige ihre Kräfte und stürzen sich bis zur Erschöpfung in die Arbeit. Lassen Sie es ruhig angehen und gönnen Sie sich Pausen. Ihr Rücken wird es Ihnen danken.
2. Auf's Gewicht achten: Befüllen Sie Eimer mit Erde oder Grünschnitt nicht zu schwer. Nutzen Sie zum Transport eine Schubkarre und tragen Sie schwere Gegenstände so nah wie möglich am Körper. Das entlastet den Rücken.
3. Richtig bücken: Wer beim Bücken in die Knie geht und den Rücken gerade hält, kann Rückenschmerzen vorbeugen.
4. Auf die Haltung kommt es an: Achten Sie beim Gärtnern stets auf eine aufrechte Haltung. Eine dauerhaft gekrümmte Position ist einer der Hauptauslöser für Rückenbeschwerden.



(Foto: AGR/Bosch)

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 & empfohlen“, mit dem besonders rückengerechte Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weiterführende Informationen zum Gütesiegel gibt es unter:
www.ruecken-produkte.de

KURZ & BÜNDIG

Hobbygärtner können den Beginn der Gartensaison kaum erwarten. Mähen, schneiden, pflanzen und jäten können den Rücken jedoch stark belasten und zu schmerzhaften Verspannungen führen. Mit dem richtigen Werkzeug allerdings lassen sich Rückenbeschwerden vorbeugen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. weiß, worauf es ankommt. Weitere Informationen unter www.agr-ev.de/garten.



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
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