

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Gartenfreuden statt Rückenschmerzen

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. gibt Tipps für die Gartenarbeit



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Für Hobbygärtner bedeutet die Arbeit in ihrem grünen Reich Entspannung. Nach einem langen Tag im Büro dienen Unkraut jäten, Rasen mähen oder Hecken schneiden dazu, den Kopf frei zu bekommen und einen Ausgleich zum Alltag zu schaffen. Eigentlich ist Gartenarbeit wohlthuend und entspannend. Doch Achtung: Fehlhaltungen und einseitige Belastungen, ausgelöst durch den Gebrauch ungeeigneter Gartenwerkzeuge, können zu Rückenbeschwerden, Verspannungen und Schmerzen führen. Das Problem: herkömmlich konstruierte Geräte wie Rasenmäher, Schaufeln oder Rechen erzwingen oftmals regelrecht eine rückenunfreundliche Haltung.

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. setzt sich bereits seit 15 Jahren für die Vorbeugung von Rückenbeschwerden ein. Auch im Bereich Gartengeräte gibt es Alltagsprodukte, die mit dem AGR-Gütesiegel „Geprüft und empfohlen“ ausgezeichnet wurden. Dieses einzigartige Qualitätsmerkmal für rückenfreundliche Produkte wird ausschließlich an Gegenstände verliehen, die den strengen Prüfkriterien einer medizinisch-therapeutischen Expertenkommission gerecht werden.

Rückenfreundlich Rasenmähen

Die Pflege des geliebten Grüns gehört für Gartenfreunde zumindest im Sommer zum wöchentlichen Pro-

gramm. Hand- und Schultergelenke sind vielfach erheblicher Belastung ausgesetzt. Die gebückte Haltung belastet den Rücken zusätzlich. Jetzt konnte das Gütesiegel der AGR erstmals an einen rückenfreundlichen Rasenmäher verliehen werden. Der „ergonomische Rasenmäher“ – eine Weltneuheit. Die ausgezeichneten Produkte müssen unter anderem folgende Anforderungen meistern:

- Für unterschiedlich große Personen muss ein ermüdungsfreies Arbeiten in aufrechter Körperhaltung möglich sein.
- Eine physiologische, körpergerechte Handhabung muss gewährleistet sein.
- Eine leichte Manövrierfähigkeit des Mähers muss gegeben sein.
- Alle Bedienelemente müssen gut und leicht handhabbar sein.
- Der Rasenmäher muss leicht zu tragen sein.
- Eine leichte Verstaubarkeit muss möglich sein.



Die Akku- und Elektro-Rasenmäher Rotak von Bosch ermöglichen sowohl eine ergonomische Körperhaltung als auch Handhabung. Das erleichtert das Mähen auch in Hanglage. Durch die Längenverstellbarkeit der Holme kann



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

der Mäher an die Körpergröße des Nutzers angepasst werden – für ein ermüdungsfreies Rasenmähen in aufrechter Haltung. Beim Lenken des Gerätes verhindern zudem die ergonomische Form und Positionierung der Haltegriffe ein Abknicken der Handgelenke. Eine physiologische Handhabung wird außerdem durch die unkomplizierte Bedienung der Schalter sowie die Möglichkeit der verschiedenen Greifpositionen gewährleistet. Zudem lässt sich der Rasenmäher durch sein geringes Gewicht (zwischen 13 kg und 15 kg bei Schnittbreiten von 34 cm bis 43 cm inklusive Akku) und die gleichmäßige Gewichtsverteilung leicht manövrieren und verstauen. Weiterer Vorteil: Der Rasenmäher ist sehr leise und schont die Umwelt.

Auch im Bereich der Gartengeräte wie Schaufeln oder Spaten lassen sich die Belastungen für den Rücken erheblich reduzieren. Eine Möglichkeit bietet die geschwungene Griffform. Hierbei sind allerdings folgende Faktoren zu berücksichtigen:

- Der Griff muss so konstruiert sein, dass sich die Last wesentlich leichter bewegen lässt als bei anderen Werkzeugen. Es muss also das Verhältnis zwischen Last- und Krafthebel zugunsten des Krafthebels verbessert werden.
- Die Form des Griffs muss zusätzlich eine individuell angepasste Greifhöhe ermöglichen und dadurch einen rüchenschonenden Gebrauch gewährleisten.
- Außerdem muss die Griffkonstruktion eine verbesserte Handhabung der Geräte ermöglichen und zudem eine Entlastung von Schultern, Händen, Oberschenkeln, Knien, Füßen und Gelenken sicherstellen.

- Von besonderer Bedeutung ist auch die Stabilität und gesamte Beschaffenheit der Gartenwerkzeuge. Sie muss die Sicherheit des Nutzers garantieren.

Die Produkte des Gartengeräteherstellers Ergobase können diese Kriterien erfüllen. Sie ermöglichen eine rückenfreundliche Gartenarbeit und beugen falschen Belastungen vor. Das Gütesiegel wurde sowohl an die Ergobase Schaufel als auch an den Gartenboy, ein Multifunktionsgerät für Gabel-, Hark- und Hackarbeiten, verliehen. Der Gartenboy ist als Verlängerung der Hand mithilfe leichter Drehbewegungen sowohl zum Unkraut jäten als auch zum Lockern fester Erde geeignet. Die langstielige Konstruktion verhindert häufiges Bücken und sorgt für eine Entlastung der Wirbelsäule und Gelenke. Der S-förmige Griff der Schaufel dient als perfekter Krafthebel bei allen Bewegungsabläufen und fördert dadurch ein rückenfreundliches Arbeiten. Zusätzlich mindert die S-Form Schlag- und Stoßbewegungen.

Tipp: Im Winter sorgt der AGR-zertifizierte Schneeschieber von Ergobase für rüchenschonendes Schneeschippen.

Weiterführende Informationen zu einem rüchengerechten Alltag, zu rüchengerechten Alltagsgegenständen mit dem AGR-Gütesiegel sowie ein Verzeichnis geschulter und zertifizierter Fachgeschäfte ist auf Anforderung als Infopaket mit dem „Ergonomie-Ratgeber“ und dem Ratgeber „rüchensignale“ zum Preis von 9,95 Euro bei der AGR (Tel. 0 42 84/926 99 90 oder www.agr-ev.de/betroffene/medien) erhältlich.



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

Text und Bilder können unter www.agr-ev.de/presse heruntergeladen werden.

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: Gartenfreuden
Postfach 103
D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90
Fax +49 (0) 4284/926 99 91
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartner: Detlef Detjen

Presseagentur:
Rothenburg & Partner
Medienservice GmbH
Friesenweg 5 f
22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80
Fax +49 (0) 40/889 10 82
bahr@rothenburg-pr.de
www.medipresse.de
www.rothenburg-pr.de