

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Gärtnern ohne Rückenschmerzen

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. gibt Tipps zum richtigen Equipment



Die Pflege des eigenen Grüns bedeutet für viele eine willkommene Abwechslung zur täglichen Büroarbeit. Mit den Händen in der Erde graben, Beete anlegen oder Rasenmähen befreit den Kopf, entspannt und hebt die Laune. Gerade nach den tristen Wintermonaten ist bei Gartenliebhabern die Freude auf den Frühling groß. Kaum ist der letzte Schnee getaut, beginnt die Gartensaison – oft jedoch mit unangenehmen Folgen für den Rücken. Denn unergonomische Gartengeräte können zu Nackenverspannungen, Muskelbeschwerden und Rückenschmerzen führen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gibt Tipps für gesundes Gärtnern.

Rasenmähen:

Auf die Haltung kommt es an

Meist liegt das Hauptaugenmerk von Hobbygärtnern auf dem Rasen. Er wird sorgsam gepflegt und regelmäßig gemäht. Je nach Größe der Grünfläche gleicht Rasenmähen einem intensiven sportlichen Workout. Doch Rasenmähen hat nicht nur positive Nebeneffekte. Ist der Mäher nicht optimal auf die körperlichen Proportionen des Gärtners eingestellt, lässt er sich nur schwer manövrieren oder lassen die Griffe nur eine starre, monotone Handhaltung zu, kann ein Tag im Garten schmerzhaft enden. Die Folgen sind Verspannungen und Schmerzen im Nacken und Rücken sowie Gelenkbeschwerden. Hersteller wie Bosch haben die Problematik inzwischen erkannt und ergonomische Rasenmäher entwickelt, die sich individuell einstellen und unkompliziert handhaben lassen. Die AGR weiß, worauf es ankommt:

- Damit der Mäher sich auf verschiedene Körpergrößen einstellen lässt, müssen sich die Holme in der Länge verstellen lassen. Nur eine aufrechte Körperhaltung sorgt für beschwerdefreies Mähen.



Rasenmähen mit dem AGR-geprüften Bosch „Rotak“ Elektromäher: spielend leicht und rückenfreundlich, da ergonomisch durchdacht. Bild: AGR/Bosch

- Die Handgriffe des Rasenmähers sollten zusätzlich ergonomisch geformt sein, um ein Abknicken der Handgelenke zu vermeiden. Zudem entlastet es die Muskulatur, wenn verschiedene Handhaltungen möglich sind.
- Eine entscheidende Rolle für die Rückenverträglichkeit spielt auch das Gewicht des Rasenmähers. Nicht selten muss das Gerät aus dem Keller oder Gartenhäuschen geholt und über weite Strecken getragen werden. Empfohlen wird daher ein möglichst geringes Gewicht – zwischen 11 und 15 Kilo – sowie spezielle Tragegriffe, die den Transport erleichtern. Einklappbare Holme machen außerdem das Verstauen des Rasenmähers komfortabler.
- Ein entscheidendes Merkmal ergonomischer Rasenmäher ist zudem die unkomplizierte Bedienbarkeit. Alle Schalter und Hebel müssen sich leicht bedienen lassen. Das gilt sowohl für die zentrale Schnitthöhenverstellung und den unproblema-

tisch abnehmbaren Grasfangkorb als auch für die Höhenverstellung.

- Eine optimale Gewichtsverteilung auf den Achsen gewährleistet zusätzlich das leichte Steuern des Rasenmähers.

Die Rotak Akku- und Elektrorasenmäher von Bosch erfüllen die AGR-Prüfkriterien und wurden deshalb mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet. Sie gewährleisten eine rückenfreundliche Körperhaltung und Handhabung, lassen sich unkompliziert anpassen und einstellen, sowie leicht manövrieren.

Gepflegte Hecken ohne Rückenschmerzen

Auch das regelmäßige Schneiden der Hecken kann mit ungeeignetem Werkzeug für den Rücken zur Tortur werden. Denn Heckenscheren mit hohem Gewicht, die sich nur schwer bedienen lassen und schlecht in der Hand liegen, können die Rückenmuskulatur stark belasten und die Wirbelsäule schädigen. Die Elektro-



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Großer Vorteil der AGR-geprüften Elektroheckenschere von Bosch ist das leichte Gewicht. Bild: AGR/Bosch

Heckenschere von Bosch (AHS 65-34 und AHS 70-34) dagegen ermöglichen rückschonendes Arbeiten und wurden daher mit dem AGR-Gütesiegel prämiert. Folgende Kriterien muss eine ergonomische Heckenschere erfüllen:

- Zur Entlastung der Muskulatur muss die Heckenschere wechselnde Haltepositionen gewährleisten. Die Schalter müssen in jeder Griffposition gut zu bedienen sein.
- Der Abstand der Handgriffe muss eine natürliche Handhabung ermöglichen. Zudem sollten diese ergonomisch geformt und aus rutschfesten Materialien, wie beispielsweise Softgrip, gefertigt sein.
- Beim Halten am vorderen Handgriff muss die Schwerpunktage eine waagerechte Balance der Schere ermöglichen.
- Ein durchsichtiger Handschutz bietet bei aufrechter Kopf- und Körperhaltung ein optimales Blickfeld.

- Ein geringes Gewicht der Heckenschere (bis max. 4 kg bei Schnittstärke über 30mm) und ein hohes Gewicht-Leistung-Verhältnis (über 180 Watt/kg) sorgen für eine leichte Nutzung des Gerätes.

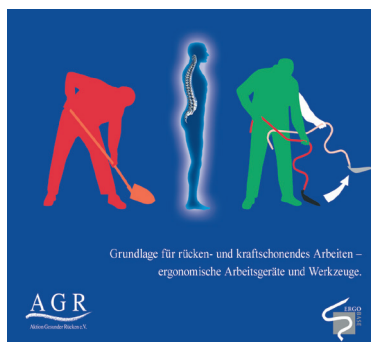
- Damit das Stromkabel nicht beim Arbeiten stört, wird eine Austrittsstelle des Stromkabels an der hinteren Position des Handgriffes empfohlen.

Hacken, Jäten, Graben: Auch hier ist Ergonomie entscheidend

Auch beim Unkraut jäten, Umgraben oder Hacken sind ergonomische Werkzeuge Trumpf. Die Produkte des Gartengeräteherstellers Ergobase erfüllen hier die ausschlaggebenden Kriterien für die



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



Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel wie individuell anpassbare Greifhöhen, günstiges Kraft-Lasthebel-Verhältnis sowie ergonomische Griffkonstruktionen. Die Ergobase-Schaufel und der Gartenboy, ein Multifunktionsgerät für Gabel-, Hark- und Hackarbeiten schonen den Rücken des Gärtners und beugen falschen Belastungen vor. 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.

KURZ & BÜNDIG

Damit der Beginn der Gartensaison nicht mit schmerzdem Rücken endet, gibt die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Tipps für rückenfreundliches Gärtnern. Unverzichtbar für gesunde Gartenarbeit sind ergonomische Werkzeuge. Gartengeräte wie die Rotak-Rasenmäher oder Heckenschere von Bosch schützen vor Fehlhaltungen und sorgen für ermüdungsfreies Arbeiten. Sie wurden deshalb mit dem bewährten AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet.

Weiterführende Informationen zu einem rückengerechten Alltag, zu rückengerechten Alltagsgegenständen mit dem AGR-Gütesiegel sowie ein Verzeichnis geschulter und zertifizierter Fachgeschäfte sind auf Anforderung als Infopaket mit dem „Ergonomie-Ratgeber“ und dem Patientenratgeber „AGRMAGAZIN“ zum Preis von 9,95 Euro bei der AGR (Tel. 04284/926 99 90 oder www.agr-ev.de) erhältlich.

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

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: Garten
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
redaktion@rothenburg-pr.de
www.medipresse.de
www.rothenburg-pr.de