

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Gärtnern ohne Rückenschmerzen – Geht das?



Jetzt geht's los! Die neue Gartensaison beginnt. Und es gibt viel zu tun: Rupfen, Harken, Jäten, Zupfen, Schneiden... Leider zählt Gartenarbeit nicht unbedingt zu den gelenkfreundlichsten Tätigkeiten. Hobbygärtner leiden vor allem unter den brennenden Knien vom Rumrutschen auf der Erde und Ziehen im Rücken. Sportwissenschaftler Ulrich Kuhnt, u. a. Herausgeber des Grundlagenwerks „Neue Rückenschule“, Vorstandsmitglied im Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und Gründer der Rückenschule Hannover, erklärt, wie wir mit speziellen Geräten die Gartenarbeit gesünder gestalten und den Spaßfaktor erhöhen können.

Herr Kuhnt, selbst Angela Merkel entspannt mit Gartenarbeit. Warum tut es uns so gut, zu säen, zu pflanzen und mit den Händen in der Erde zu wühlen?

Angela Merkel und die meisten Berufstätigen beschäftigen sich überwiegend mit kopflastigen Dingen. Wir beantworten E-Mails, schreiben Texte, entwickeln Tabellen oder führen Telefonate. In der modernen Arbeitswelt werden wir vor allem geistig gefordert, die praktische Arbeit mit den Händen bleibt dabei oft auf der Strecke. Einen willkommenen Ausgleich verschafft uns die Gartenarbeit. Hierbei können wir körperlich aktiv werden, spüren die Muskeln und bewegen uns an der frischen Luft. Im Garten sind wir unserer eigener Chef und dieses Gefühl macht frei und ist entspannend.

Welchen Einfluss hat die Psyche auf die Rückengesundheit?

Zufriedenheit am Arbeitsplatz und im privaten Bereich sind wichtige Voraussetzungen für einen gesunden Rücken. Psychische Faktoren wie z. B. Stress, Angst, Ärger, Sorgen oder depressive Stimmungen können Muskelverspannungen im Nacken, in den Schultern oder im Rücken auslösen. Ebenso hat die Psyche auf den Rückenschmerz einen erheblichen Einfluss. Eine positive Lebenseinstellung und eine psychische Balance steigern nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sondern schützen uns gleichzeitig vor der Gefahr der Chronifizierung von Rückenschmerzen.

Rupfen, Zupfen, Säen und Schneiden gelten ja nicht gerade als rückenfreundlich. Gärtnern ohne Rückenschmerzen – geht das denn überhaupt?

Grundsätzlich ist Gartenarbeit nicht schädlich für den Rücken. Im Gegenteil: Körperliche Aktivität ist gut, wenn man es mit Köpfchen macht. Die Muskeln werden trainiert, man bleibt in Schwung. Entscheidend aber ist immer die geistige Einstellung. Hier gilt es Stress und falschen Ehrgeiz zu vermeiden. Freude und Spaß sollten im Vordergrund stehen.

Worauf sollte ich bei der Gartenarbeit achten?

Nicht selten wird eine falsche Körperhaltung eingenommen. Statt beim Bücken und Heben die Wirbelsäule zu strecken wird sie über einen längeren Zeitraum gekrümmt. Auch eintönige Arbeiten über Stunden können unangenehme Folgen haben. Es ist wichtig, sich die Bewegungsabläufe beim Gärtnern bewusst zu machen und diese möglichst rückenfreundlich zu gestalten. Wie das geht? Erstens: Auf Haltungs- und Bewegungsmuster achten. Beim Heben oder Tragen, beispielsweise eines schweren Blumentopfs, sollte die Beinmuskulatur zum Einsatz kommen und Drehbewegungen im Rücken vermieden werden. Schwere Lasten kann man verteilen, indem man beispielsweise zwei kleine Gießkannen trägt statt einer großen. Beim Äste schneiden in Bodenhöhe empfiehlt es sich, in die Hocke zu gehen, um den Rücken nicht dauerhaft zu krümmen. Bei längeren, gebückten Arbeiten, etwa beim Unkrautzupfen, sollte man sich hinknien.

Zweitens: Jeder sollte sich zunächst bewusst werden, wie er an die Arbeit herangeht. Ich empfehle, sich erst einmal warmzulaufen und leichte Dinge zu erledigen, um sich nicht gleich zu stark zu belasten. Meine Botschaft: wenig Statik, viele dynamische Bewegungen, abwechselnde Tätigkeiten.

Zudem sollte keiner den Anspruch haben, an einem Tag alles fertig stellen zu müssen. Die Gartenarbeit soll schließlich keine Belastung darstellen, sondern eine wohlthuende körperliche Aktivität sein.

Welche Gartengeräte sind empfehlenswert?

Möglichst mit rückergeordneten Gartengeräten arbeiten. Das heißt, ausreichend lange Stiele oder Teleskopstiele einsetzen, die sich individuell auf die jeweilige Körpergröße einstellen lassen. Diese erleichtern die aufrechte Haltung



Bosch Rotak – ausgezeichnet mit dem AGR-Gütesiegel. Bild: AGR/Bosch

des Rückens. Sie sollten außerdem nicht zu schwer sein. Empfehlenswert ist ein leichtes Material. Auch sollte das Spatenblatt eher etwas kleiner sein, um nicht unnötig viel Erdrreich auf einmal bewegen zu müssen.

Das Gewicht der Gartengeräte spielt auch beim Gebrauch von Schneidwerkzeugen eine wichtige Rolle. Verwendung finden sollten zum Beispiel leichte Heckenscheren.

Unkrautbehälter sollten mit Rollen versehen sein, das gleiche gilt für Blumenkübel, die über den Winter z. B. in den Keller transportieren werden müssen. An diese Kübel kann man auch nachträglich Griffe anbringen.

Wer Arbeiten im Knien verrichtet, sollte sich einen Kniehocker oder ein Kniepolster zur Hilfe nehmen. Einige Tätigkeiten können auch im Sitzen verrichtet werden. Die dauerhaft gebückte Haltung gilt es zu vermeiden, da das häufige und lang andauernde Bücken für die Rückenmuskulatur die größte Belastung darstellt.

Hochbeete sind übrigens sehr praktisch. Sie ermöglichen es, alle Pflanz-, Pflege- und Erntearbeiten aufrecht stehend durchzuführen.

Was sollte ich beim Rasenmäher-Kauf beachten?

Um Kreuzschmerzen, Verspannungen und überlastete Gelenke vorzubeugen, sollte



Aktion Gesunder Rücken e.V.

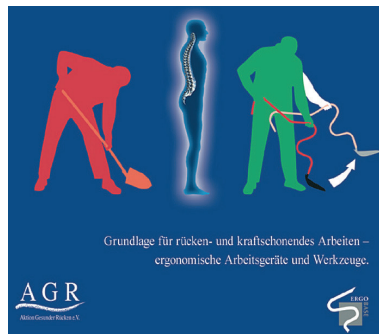
ein Rasenmäher folgende Voraussetzungen erfüllen: Die Holme müssen sich in der Länge verstellen lassen, damit der Mäher sich auf verschiedene Körpergrößen einstellen lässt. Denn nur eine aufrechte Körperhaltung sorgt für beschwerdefreies Mähen. Die Handgriffe sollten zusätzlich ergonomisch geformt sein, um ein Abknicken der Handgelenke zu vermeiden. Zudem entlastet es die Muskulatur, wenn verschiedene Handhaltungen möglich sind (siehe Grafik). Empfohlen wird auch ein möglichst geringes Eigengewicht – zwischen elf und 15 Kilo sind optimal – sowie spezielle Tragegriffe, die den Transport erleichtern. Vorreiter in Sachen Rückengesundheit sind beispielsweise zahlreiche Bosch Gartengeräte (www.bosch-garden.com) wie die Akku- und Elektro-Rasenmäher „Rotak“ (ab ca. 170 Euro). Diese wurden von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet. Ein Qualitätsmerkmal für besonders rüchenschonende Produkte, das übrigens auch die Elektro-Heckenschere AHS 65-34 (ca. 220 Euro) und AHS 70-34 (ca. 240 Euro) sowie die Rasentrimmer ART 26-18 LI (ca. 90 Euro) und ART 23-18 LI (ca. 120 Euro) tragen. Durch die mühelose Handhabung, ihr geringes Gewicht und



die ergonomische Form sorgen diese Gartengeräte für ermüdungsfreies Arbeiten und schützen vor Fehlhaltungen.

Welche Geräte erleichtern das Umgraben und Boden auflockern?

Auch beim Unkraut jäten, Harken, Zwiebeln stecken oder Schaufeln sind ergonomische Werkzeuge Trumpf. Entlastend für den Rücken sind beispielsweise Werkzeug-



ge mit geschwungenen Griffformen. Der Gartengerätehersteller Ergobase hat sich genau auf diese Kriterien spezialisiert. Der Clou: Dank ihres S-förmigen Griffs passen sich die Geräte ergonomisch perfekt an die Ansprüche des Gärtners. Die langstielige Konstruktion schont den Rücken, beugt falschen Belastungen vor und dient als perfekter Krafthebel bei allen Bewegungsabläufen. Die Ergobase-Schaufel und der Gartenboy (jeweils ca. 80 Euro, www.ergobase.com), ein Multifunktionsgerät für Gabel-, Hark- und Hackarbeiten, werden daher auch von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. empfohlen und tragen das AGR-Gütesiegel.

Was mache ich, wenn ich merke, dass ich Rückenschmerzen bekomme?

In dieser Situation sollte die Körperhaltung oder die Arbeitsbelastung gewechselt werden. Besonders rüchensbelastende Tätigkeiten, wie z. B. Tragen von Torfsäcken, Schieben einer Schubkarre, Ausgraben von Wurzeln, Umgraben eines Beetes sind zu unterbrechen oder zu beenden. Entlasten Sie Ihren Rücken durch Hinsetzen auf eine Bank oder Ausruhen im Liegestuhl.

Was tun Sie für einen gesunden Rücken?

Ausgleichsgymnastik ist sinnvoll. Wer sich öfter mal streckt, sich aufrichtet, Dehnübungen macht und die Handgelenke ausschüttelt, entspannt die Muskulatur. Mit Bauch- und Rückenübungen kann man sich zu Hause fit machen, regelmäßiges Fahrradfahren oder Schwimmen stärkt zusätzlich die Muskeln.

Nicht zuletzt ist die richtige Kleidung entscheidend. Es gilt das Zwiebelprinzip.

Anfangs sollte man sich wärmer anziehen, dann nach und nach ein Kleidungsstück ablegen. Verschwitzte Kleidung ist Gift für den Rücken, Regenschutz und festes Schuhwerk ein Muss.



Ulrich Kuhn, Sportwissenschaftler und Vorstandsmitglied des BdR

KURZ & BÜNDIG

Gärtnern ohne Rückenschmerzen – geht das? Und wie das geht! Beim Harken, Jäten und Schneiden muss man nur ergonomische Werkzeuge in die Hand nehmen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hat eine Reihe rüchenschonender Gartengeräte ausgezeichnet. Das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ wurde sowohl an Werkzeuge des Herstellers Ergobase als auch an zahlreiche Bosch Gartengeräte verliehen. Sie reduzieren die Belastungen und schonen so den Rücken und die Gelenke.

Weiterführende Informationen zu rüchengerechten Gartengeräten und weiteren rüchengerechten Alltagsgegenständen mit dem AGR-Gütesiegel finden Sie auch unter www.agr-ev.de oder als Infopaket mit „Ergonomie-Ratgeber“ und Patientenratgeber „AGR-MAGAZIN“ zum Preis von 12,95 Euro bei der AGR (Tel. 04284/926 99 90).



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

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