

10. April 2020

So gelingt rückenfreundliches Gärtnern

Steigende Temperaturen, mehr Sonnenschein und Freude am Pflanzen locken zu dieser Jahreszeit wieder viele in den Garten. Fernab von Büro und PC sorgt die Arbeit mit den eigenen Händen für wohltuende Abwechslung. Studien belegen zudem zahlreiche positive Effekte der Gartenarbeit auf die körperliche, geistige und soziale Gesundheit. Wer regelmäßig gärt, baut zum Beispiel Stress ab und zeigt bessere koordinative Fähigkeiten. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. erklärt, worauf Sie achten sollten, um den Rücken dabei nicht zu überlasten.

Komfortable Hochbeete entlasten den Rücken

Besonders belastend für den Rücken ist bei der Gartenarbeit die häufig gebückte Haltung – etwa beim Unkrautzupfen. Eine sinnvolle Alternative sind daher sogenannte Hochbeete mit einer angenehmen Arbeitshöhe. Sie machen Säen, Umgraben und Co. im Stehen möglich und minimieren das Risiko für Rückenbeschwerden. Sollten Sie dennoch am Boden arbeiten müssen, achten Sie auf einen geraden Rücken und nutzen Sie Unterlagen für die Knie oder einen kleinen Hocker.

Wichtig: Richtig anheben und tragen

Ein schwerer Sack Blumenerde, Steine oder volle Gießkannen – im Garten lauern einige Belastungen für den Rücken. Um die Wirbelsäule beim Heben und Tragen bestmöglich zu unterstützen, halten Sie die Last möglichst nah am Körper. Weiterer Tipp: Gehen Sie zum Anheben in die Knie und drücken Sie sich nur aus der Kraft der Beine nach oben, um den Rücken zu entlasten. Ebenso sinnvoll ist es, wenn möglich Schubkarre oder Rollbretter zum Transportieren zu verwenden. Ein Gartenschlauch ist eine rückenfreundliche Alternative zur Gießkanne.

Hilfsmittel erleichtern die Arbeit

Wer einmal mit alten Gartengeräten gearbeitet hat, weiß, wie sehr sie die Gartenarbeit erschweren können. Nutzen Sie deshalb lieber ergonomisches Werkzeug etwa mit ausreichend langem Stiel bzw. Teleskopstiel. Auch ergonomische Griffe erleichtern die Arbeit. Wichtig: Starten Sie mit leichten Arbeiten und überanstrengen Sie sich nicht. Planen Sie ausreichend Pausen ein und gestalten Sie die Arbeit abwechslungsreich, um einseitige Belastung zu verhindern.

Aktion Gesunder Rücken e. V.