

# Der Frühling kommt und der Garten ruft wieder

Die Arbeit im Freien **richtig angehen**. So lassen sich eingeklemmte Nerven und Gelenksbeschwerden vermeiden.

Wenn der Frühling beginnt, locken Sonnenstrahlen am Morgen, Vogelgezwitscher und warme Temperaturen in die Natur und in den eigenen Garten. Dann heißt es wieder: Äste schneiden, Laub rechnen,

Beete herrichten, säen, pflanzen, Unkraut zupfen. Aufgaben, die bei passionierten Gärtnern nicht nur Freude hervorrufen, sondern auch Rückenschmerzen, Verspannungen und Gelenkschmer-

zen. Richtige Haltung, ein gesundes Maß an Arbeit und genügend ausgleichende Bewegung vermeiden Beschwerden. Darauf weist das orthonet-NRW hin, ein Zusammenschluss niedergelassener

Orthopäden in Nordrhein-Westfalen. Wichtigstes Gebot bei allen Gartenarbeiten: Rücken gerade halten. Mit gebeugten Knien zu arbeiten, hält den Rücken in gesunder Position. Gleichzeitig stärken Hobbygärtner so die Bauchmuskulatur. „Wer sich mit rundem Rücken vorbeugt und zusätzlich noch dreht, riskiert eingeklemmte Nerven und belastet Gelenke sowie Wirbel unnötig“, erklärt Dr. Ramin Nazemi, Vorstandsmitglied des orthonet-NRW.

## Wie beim Sport auch vor der Gartenarbeit aufwärmen

„Aufwärmen vor der Gartenarbeit ist wie bei sportlicher Aktivität unerlässlich.“ Zwischendurch Aufrichten und Strecken entspannt Muskeln und erleichtert Gartenarbeit zusätzlich. Rechtzeitige Pausen verhindern zudem, nicht bereits nach einem Tag im Garten Schmerzen zu ha-

ben. Bücken, Drehen und Wenden stellen für die Wirbelsäule bei Nutzung zusätzlicher Muskelkraft aus den Armen und vor allem den Beinen kein Problem dar.

## Immer wieder an Pausen und Dehnübungen denken

Außerdem wichtig: Sportliche Aktivität wie Radfahren oder Spazieren als Ausgleich für beanspruchte Muskeln nutzen. Ob beim Schaufeln oder Hacken – ein aufrechter Rücken lässt Oberschenkel die Arbeit machen. Wer dennoch an starken oder immer wiederkehrenden Rückenschmerzen oder Gelenksbeschwerden leidet, sollte einen Orthopäden aufsuchen.

Für alle anderen Hobbygärtner gilt: Haltung bewahren, damit ihnen nicht mehr blüht, als ihnen lieb ist.



Mehr dazu  
[www.orthonet.de](http://www.orthonet.de)