

Damit Gartenarbeit nicht auf den Rücken geht

Jetzt wird es Zeit, den Garten winterfest zu machen. Unsere Tipps verraten, wie Sie rückenfreundlich mähen, graben, schneiden und heben können.

Eigentlich ist Gartenarbeit wohltuend und entspannend. Das Werken im Grünen sorgt für einen freien Kopf, und die Bewegung an der frischen Luft ist Balsam fürs Immunsystem. Doch wenn es jetzt im Herbst ans Äste schneiden, Laub rechen, Beete herrichten und Kübel in den Keller schleppen geht, kann die Gartenarbeit nicht nur Freude hervorrufen, sondern auch Rückenschmerzen und Verspannungen. Vor allem, wer zu lange in derselben Körperhaltung gräbt, falsch hebt, mit unpassenden Geräten arbeitet oder sich bei sinkenden Temperaturen verkühlt, riskiert Probleme mit dem Kreuz. Doch das muss nicht sein.

Haltung bewahren

Ein wichtiges Gebot bei allen Gartenarbeiten heißt: Den Rücken gerade halten. Ob man die Erde lockert, den Kompost schichtet oder Laub fegt – der Oberkörper sollte dabei möglichst aufrecht bleiben. Sinnvoll ist es dazu, die Beine etwas mehr als hüftbreit aufzustellen und leicht in die Knie zu gehen. Mit gebeugten Knien zu arbeiten, hält den Rücken stets in gesunder Position. Gleichzeitig stärken Garten-

freunde 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 vom Orthonet-NRW, einem Zusammenschluss niedergelassener Orthopäden in Nordrhein-Westfalen. Für bodennahe Arbeiten ist es ratsam, sich hinzuknien – am besten auf ein festes Kissen. Der klassische Auslöser für den gefährdeten Hexenschuss ist falsches Heben. Das lässt

sich jedoch leicht vermeiden: Wer Blumenkübel oder schwere Säcke mit Erde bewegen muss, sollte dabei die Beine im 90-Grad-Winkel beugen und die Last mit den Armen möglichst dicht am Körper halten. Die Kraft kommt dann aus den Oberschenkeln.

Pausen machen

➔ Wichtig ist es bei der Gartenarbeit auch, lange einseitige Belastungen zu vermeiden. Wer sich zwischen durch immer mal wieder aufrichtet und streckt, entspannt die Muskulatur. Faustregel: Etwa alle 30 Minuten die Tätigkeit variieren oder eine kurze Pause einlegen, um die letzten Sonnenstrahlen zu genießen. Jedoch mit Vorsicht: Bei sinkenden Temperaturen steigt die Gefahr, sich zu verkühlen. „Kalte Muskeln verspannen sich. Das führt schnell zu Zerrungen“, warnt der Orthopäde und DAK-Experte Dr. Torsten Hemker. Sein Rat: „Atmungsaktive Funktionskleidung hält die Rückenmuskeln warm und trocken.“

Der Rücken muss stets bedeckt sein.“ Feuchte Oberbekleidung sollten Hobbygärtner hingegen gleich wechseln.

Gute Helfer

Um den Rücken zu schonen, kommt es ganz entscheidend auf die richtigen Geräte an. Hier sollten Gartenfreunde nicht an der falschen Stelle sparen. Eine gute Wahl sind beispielsweise Schaufeln, bei denen sich der Stiel individuell verstellen lässt oder Baumscheren mit Teleskopstiel. Sie sorgen dafür, dass der Kopf beim Schneiden der Äste nicht so stark in den Nacken gelegt werden muss. Tipp: Halten Sie beim Kauf neuer Gartengeräte doch einmal Ausschau nach Produkten mit dem AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“. Dieses Qualitätssiegel verleiht die Aktion Gesunder Rücken (AGR) ausschließlich an rückengerechte Gegenstände, die den strengen Prüfkriterien einer medizinisch-therapeutischen Expertenkommission gerecht werden.

Und noch ein Tipp: Aufwärmen ist vor der Gartenarbeit ebenso sinnvoll wie vor sportlicher Aktivität. Dehnübungen zum Aufwärmen schützen vor schmerzhaften Zerrungen. Wer sich aller Vorsichtsmaßnahmen zum Trotz doch einmal im Garten verhoben oder übernommen hat, sollte sich ein warmes Bad gönnen. Auch eine Wärmflasche oder spezielle Wärmepflaster aus der Apotheke helfen bei schmerzhaft verspannten Muskeln. ■

Gartenarbeit ist herrlich entspannend, vorausgesetzt, Hobbygärtner denken auch an ihren Rücken.