

Tücken für den Rücken

Bei Gartenarbeit auf die richtige Körperhaltung achten.

Meist bringt die Gartenarbeit eine längere, einseitige Körperhaltung mit sich, die auf Dauer schädlich sein kann. Arbeiten in gebückter Pose belasten die Bandscheiben extrem. Schleppen schwerer Blumentöpfe und Kübel, von Säcken mit Erde und prall gefüllten Gießkannen strapaziert den Rücken ebenfalls. „Durch einige Vorsichtsmaßnahmen lässt sich die Gefahr von Verletzungen der Wirbelsäule aber verringern“,

erklärt Dr. Hoogland, Wirbelsäulen-Spezialist aus München. So sollten Gartenfreunde die anfallende Arbeit gleichmäßig über die Woche verteilen und lieber jeden Tag ein wenig tun, als am Wochenende von morgens bis abends im Garten zu wühlen. Wichtig ist auch die richtige Kleidung. Sie sollte zur Witterung passen und eine angenehme Körpertemperatur gewährleisten. Beim Bücken darf die Rückenpartie nicht frei liegen. Schubkarren und andere Hilfsmittel entlasten den Rücken beim Transport schweren Gewichts, ein langer Gartenschlauch ersetzt sinnvoll schwere Gießkannen und Gartengeräte mit langen und ausfahrbaren Stielen vermeiden eine unnötige Krümmung der Wirbelsäule.

Es ist schwer, sich in der richtigen Motorik zu üben, wenn Sie mit dem

falschen Gerät arbeiten. Ein Gerät sollte nicht nur für die Tätigkeit geeignet sein, sondern auch für seinen Benutzer.

Ergonomische Arbeitsgeräte

Das heißt, die Harke, die Ihr kräftiger, 100 kg schwerer Gatte bequem handhaben kann, ist nicht die richtige Harke für ein 50-kg-Leichtgewicht. Spaten, Rechen, Harken und überhaupt alle Handgeräte sollten vor dem Kauf getestet und in der Hand gewogen werden. Scheuen Sie sich vor dem Kauf etwa eines Spatens oder einer Schaufel nicht, im Gartencenter mit dem Gerät die Bewegungen beim Graben nachzuahmen, um herauszufinden, ob es zu leicht oder zu schwer ist und ob es Ihnen gut in der Hand liegt. Also: Erst probieren, dann kaufen!

Richtig bücken und heben

Auf keinen Fall den Rumpf verdrehen. Schwere Töpfe und Kübel aus der Kniebeuge heraus heben, dabei die Beine zu einer Grätsche auseinander stellen, in die Hocke gehen, den Oberkörper gestreckt halten und mit der Last nah am Körper wieder senkrecht aufrichten. Statt sich bei längerem Pflanzen oder Unkrautjäten stehend zum Beet niederzubeugen, sollte

in der Hocke gearbeitet werden. Fahrbare Hocker helfen hier weiter.

Grundsätzlich gilt für alle Tätigkeiten: Spätestens nach 30 Minuten in einer Position durch Bewegung und Positionswechsel den Stoffwechsel in der Bandscheibe anregen. Herumgehen, Rekeln und Strecken fördern die Durchblutung, denn Bandscheiben leben von der Bewegung.

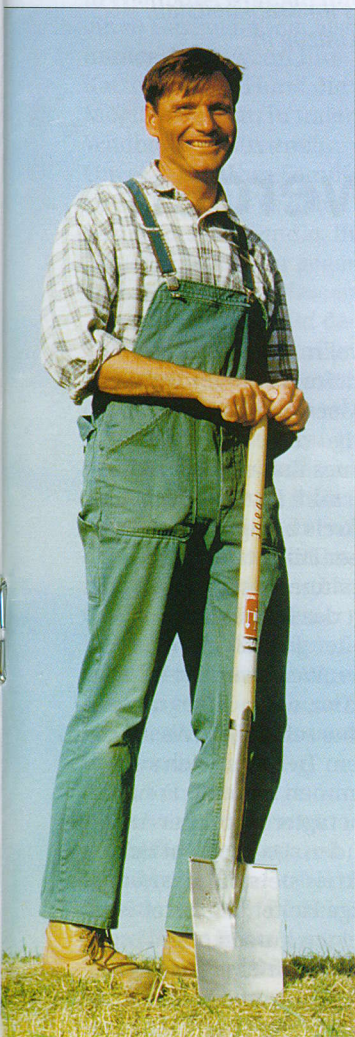


Foto: Idealspaten

Je größer der Mensch, desto größer und schwerer kann das Gerät sein.



Wenn's was wird ist's IDEAL!

Von Anfang an aufs richtige Gartengerät setzen. Dann bleibt einem manche Enttäuschung erspart. Denn absolute Spitzenqualität in Material und Verarbeitung ist durch nichts zu ersetzen. Gönnen Sie sich und Ihrem Garten die IDEAL-Lösung: Spaten, Hacken, Rechen, Schaufeln und andere Werkzeuge, die ihrem Namen alle Ehre machen.

IDEAL – die deutsche Qualitätsmarke!



einfach ideal!



Die Gartengerätefibel – zum Runterladen unter www.idealspaten.de Idealspaten-Bredt GmbH & Co. KG Goethestr. 27 · 58313 Herdecke

