

Eine kleine Fitness-Fibel für den Hausgartengebrauch

Körperschonendes Gärtner

Treiben im Frühjahr die ersten Zipfel aus der Erde, geht es wieder los: Hacken, Jäten, Steine schleppen. Manch einer denkt dabei an Quälerei, für Gärtner ist es die Erfüllung. Leidtragende der gärtnerischen Ambitionen sind jedoch Rücken und Knie.

Zwei Körperbereiche leiden besonders unter falschen Bewegungsabläufen: Rücken und Knie. Als zentrale Konstruktion hält die Wirbelsäule den Körper zusammen. Selbst stehend, bei geradem Rücken, wirken erhebliche Kräfte auf sie. Ist der Rücken gekrümmt, nimmt die Belastung noch zu. Im schlimmsten Fall kann sich die Bandscheibe nach hinten wölben und auf den Bandscheibenring drücken. Die Folge: ein Bandscheibenvorfall.

Der Körper als Werkzeug

Dabei hat der Körper von Natur aus alle Voraussetzungen, um Rücken und Knie zu entlasten. Wer rückenbewusst gärt, vermeidet bestimmte Bewegungen oder ersetzt sie durch andere. Diese müssen neu erlernt werden, wenn sich im Laufe der Zeit gewisse Unsitten eingeschlichen haben.

Doch auch ein Skifahrer feigt nicht einfach so einen Berg hinunter, ohne die grundlegende Technik des Skifahrens zu beherrschen. Um gärtnerisch bedingte Erkrankungen zu vermeiden, gibt es Vorgehensweisen. Diese betreffen die Vorbeugung, das Verhalten während der Arbeit sowie den Einsatz von Hilfsmitteln.

Aufwärmen und entspannen

Vorbeugen heisst, dass man sich vor und nach der Arbeit aufwärmt und die Muskeln dehnt. Die Kleidung muss warm und trocken sein, denn unterkühlte Sehnen führen zu verspannten Muskeln und somit zu Hexenschuss. Nach schweisstreibender Arbeit umgehend T-Shirt oder Pullover wechseln!

Werkzeuge wie Schaufel oder Rechen müssen einen ausreichend langen Stiel haben. Je länger der Stiel, desto besser die Hebelwirkung. Zehn Minuten Pause pro Stunde sind ausserdem eine Wohltat für Kreuz und Knie.

Aufrecht mit Muskelkraft

Jede Bewegung erfolgt aus der Ausgangshaltung heraus. Hierbei stehen die Beine in Schrittstellung hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt, der Rücken ist so aufrecht wie möglich. Ausgeführt werden die Bewegungen durch die

Kraft der Muskeln. Beim Graben wird der Spaten durch Körpergewicht und Muskelkraft in den Boden gedrückt und seitwärts gedreht.

Müssen Giesskannen getragen werden, sollten anstatt einer vollen zwei halbvolle transportiert werden, da dies den Körper gleichmässig auf beiden Seiten belastet. Auch hier gilt: Aus der Grundstellung mit geradem Rücken die Knie beugen, nach den Giesskannen greifen, Beine strecken.

Die gleiche Technik wird beim Transport von Kübeln oder Humussäcken angewendet. Wichtig ist, das Gewicht immer nahe am Körper zu halten. Und, um einen bekannten Spruch umzumünzen: Geteilte Last ist halbe Last. Sehr schwere Gewichte daher am besten zu zweit tragen oder per Karrette schieben.

Auch Knien will geübt sein

Ähnliche Prinzipien wie für den Rücken gelten für die Knie. Auf lange Sicht ist das Arbeiten in kniender Haltung Gift für die Gelenke. Führt kein Weg daran vorbei, hilft es, wenn ein Bein abgewinkelt und das Knie auf den Boden gesetzt wird. Das andere Bein rechtwinklig dazu abstellen, sodass das Körpergewicht gleichzeitig auf beiden Beinen ruht. Während man sich nun auf dem «stehenden» Bein abstützt, den Oberkörper gerade nach unten beugen. Zur Anregung der Blutzirkulation die Kniehaltung häufig wechseln.

Das oberste Gebot lautet: Knie-schoner tragen! Sie isolieren, vermindern die Druckbelastung und schützen vor Feuchtigkeit sowie Verletzung. Auch andere Hilfsmittel können die Gartenarbeit erleichtern: Sitzkissen, Knieunterlagen aus Schaumstoff oder Hocker.

Einige Hersteller von Gartenwerkzeugen haben sich auf ergonomische Spaten und Schaufeln spezialisiert. Diese sehen zwar aus wie futuristische Blitzableiter, doch dank ihrer s-förmigen Gestaltung erfolgen die Bewegungen mit optimaler Kraftumsetzung. Es lohnt sich, beim Kauf die verschiedenen Geräte auszuprobieren. Schliesslich soll der Garten am Ende einer Saison nicht besser in Form sein als der Gärtner!

Text und Bilder: Judith Supper



Besser kauern statt sich mit rundem Rücken bücken!



Angehoben wird beim Schaufeln über den Oberschenkel: So funktioniert er als Hebel.



Ergonomische Gartengeräte ermöglichen das Arbeiten mit optimaler Kraftumsetzung.



Korrektes Heben: Den Rücken gerade halten und die Last nahe am Körper tragen.



Giesskannen nicht einzeln schleppen, sondern das Gewicht auf beide Seiten verteilen.



Schwere Lasten mit einer Schubkarre transportieren und den Rücken gerade halten.

Pflegeleichte Polsterstauden eröffnen den Blütenreigen

Entzückende Mauerblümchen

Einzeln sind sie unscheinbar und winzig klein. Doch sie wuchern üppig und bilden bezaubernde Blütenschleppen: Polsterstauden schmücken Steingärten, Trockenmauern, Rabatten – genauso wie Töpfe und Schalen auf dem Balkon.

Was wäre ein Frühling ohne farbenprächtige «Pösterli», die vorwiegend über Gartenmüerchen hängen und sogar Passanten in Eile erfreuen? Alle bewundern die niedlichen Mauerblümchen, doch leider werden sie viel zu selten gepflanzt.

Ausser ihrer lieblichen Schönheit bieten die zierlichen Blümchen reichlich Nahrung für Insekten. Wie eine Kaskade ergiesst sich ihr Blütenflor von frei hängenden Töpfen und Balkonkistchen. Als Schatten spendende Unterbepflanzung sind sie ideal für Gewächse, die Feuchtigkeit an den Wurzeln lieben. Beispiele sind Lilien, Gladiolen, Dahlien und Rosen sowie Kübelpflanzen und Zierbäumchen.

Polsterstauden sind nicht nur zur Blütezeit eine Augenweide; sie haben auch hübsches Blattgrün, das einige Arten sogar im Winter bewahren. Wo sie ihre Farbenpracht entfalten, muss nicht gejätet werden und natürlich auch weniger gegossen.

Bescheiden und anspruchslos

Polsterstauden sind pflegeleicht, nehmen mit jedem Standort vorlieb, wenn er nur recht sonnig ist. Auf dem Weg zum Hauseingang begleiten sie Anwohner wie Besucher und finden am kleinsten Ort ein Plätzchen, wo sie sich üppig entfalten.

Wenn Sie neue Stöckchen pflanzen, sollten Sie denn auch mindestens 25 cm Abstand einhalten. Die

ungestüm in die Breite wachsenden «Pösterli» können nach der Blüte mit einem Spaten geteilt werden. Einfacher ist es, einige Stecklinge mit der Schere abzuschneiden und sie büschelweise neu einzupflanzen.

In überhängenden Mauern und in Löffelsteinen wird das obere Pflanzdrittel mit den Jahren kahl. Deshalb einige Stecklinge heraus-schneiden und sie an der Anwuchsstelle der Mutterpflanze neu setzen. So bleibt das Polster dicht und adrett.

Problemlose Vermehrung

Alle Pflanzenästchen sind mit einem Wurzelstück versehen, die Vermehrung ist deshalb besonders einfach. Die Stecklinge können sofort am neuen Ort in die Erde oder in einen Topf gesetzt werden. Tüchtig einschwemmen und ständig feucht halten, bis sie angewachsen sind.

Polsterstauden machen auch in Balkonkistchen eine gute Figur, wenn sie sich über die Brüstung oder ins Balkoninnere drapieren. Eine herrliche Kombination sind Blaukissen, weisse Schleifenblumen und gelbes Steinkraut.

Sorten und Eigenschaften

Blaukissen (Aubrieta) haben ein silbrig grünes, winterhartes Laubkleid und werden 10 bis 15 cm hoch. Sie blühen in Blau, Violett,

Rosa, Rot und Weiss, von April bis Mai. Es gibt neue, grossblumige Sorten, die länger blühen und lieblich duften.

Schleifenblumen (*Iberis sempervirens*) sind ebenfalls wintergrün und blühen weiss oder rosa. Höhe: 15 bis 30 cm.

Steinkraut (*Alyssum saxatile*) bildet von Mai bis Juni üppige, goldgelbe Blütenschleier. Es wird 20 bis 30 cm hoch, eignet sich auch als Bodendecker unter Ziersträuchern und liebt die Gesellschaft von Gänsekresse und Polsterphlox.

Gänsekresse (*Arabis*) brilliert mit reichen Blütenpolstern in Weiss und Rosa. Sie nimmt sogar mit Mauerritzen vorlieb, wird bis zu 20 cm hoch und blüht von April bis Mai.

Polsterphlox (*Phlox subulata*) hat nadelartige, immergrüne Blätter, blüht weiss, rosa, rot oder hellblau, von April bis Mai.

Fetthenne (*Sedum*), auch Mauerpfeffer genannt, überdeckt sogar den kargsten Boden, wo kaum mehr etwas anderes gedeiht. Es gibt unzählige Arten, bereits die verschiedenen Blattfärbungen setzen hübsche Akzente. Die Blüten eignen sich für zierliche Biedermeiersträusschen und halten bis zu drei Wochen in der Vase.

Die Grasnelke (*Armeria maritima*) schiebt aus feinblättrigen, wintergrünen Polstern Blütenkugeln in kräftigem Rosa. Sie gedeiht sogar auf kargem Boden und erreicht etwa 20 cm Höhe.

Hornkraut (*Cerastrium*) gibt es in mehr oder weniger wuchernden Sorten mit Wuchshöhen ab 8 bis 25 cm Höhe. Sie blühen weiss und weben zauberhafte Blütenteppiche, etwa als Unterpflanzung zu Stauden wie Katzenminze oder Pfingstrosen. Blütezeit: Mai und Juni.

Edith Beckmann



Blaukissen (Aubrieta) bezaubern im Frühling mit dichten Blütenpolstern. Bild: Ilse Dunkel/pixelio



Die hübschen Blütenkugeln der Grasnelke (Armeria maritima) schweben über wintergrünem Laub.

Bild: Agentur Rohner



Farbenpracht im Frühling mit entzückenden Mauerblümchen; im Vordergrund immergrüner Polsterphlox.

Bild: CMA



Hornkraut (Cerastrium) öffnet niedliche Blümchen über silbrig grauem Laub. Bild: Holger Beckmann