

# Rückenschule quer durchs Gartenjahr

Beinahe 70 % aller Österreicher leiden unter Rückenschmerzen, der berüchtigten „Volkskrankheit Nummer eins“. Faktoren wie zu langes Sitzen, Übergewicht, Stress oder Bewegungsmangel lassen selbst Jugendliche unter Bandscheibenschmerzen oder Schulter-Nacken-Beschwerden klagen. Doch wie dem schmerzenden Kreuz im Garten ein Schnippchen schlagen? Die Rückenexpertin weiß Rat.

**M**üßiggang sei aller Laster Anfang, heißt es. Eine Weisheit, der die meisten Gärtner zustimmen werden. Gerade im Garten wird jede freie Minute genutzt, um Unkraut zu zupfen, zu hacken oder Löcher zu graben. Beschäftigungen wie diese entwickeln sich rasch zu einer Rücken-Tortur, vor der kaum ein Gärtner gefeit ist. Im Garten ist es somit weniger der Bewegungsmangel, der Ursache für ein schmerzendes Kreuz ist, sondern vielmehr eine Kombination aus falscher Haltung und Belastung. Die falschen Bewegungen durch die richtigen zu ersetzen, erfordert Übung – und in manchen Fällen ein komplett neues Erlernen einzelner Bewegungsabläufe.

## Der Tribut des aufrechten Gangs

Die Wirbelsäule ist die zentrale Konstruktion, die den Körper zusammenhält. Selbst im aufrechten Stand wirken erhebliche Kräfte auf die einzelnen Segmente. Diese Belastung nimmt bei einem gekrümmten Rücken noch zu. Jetzt konzentriert sich der sogenannte Bandscheibenbelastungsdruck auf eine einzige Stelle pro Bewegungssegment. Die Folgen einer fehlerhaften Belastung sind Hexenschuss oder Bandscheibenvorfall. Eine gute Bein- und Muskularbeit kann dazu beitragen, diese Verletzungen zu vermeiden, insbesondere, wenn die Abläufe der einzelnen Bewegungen kontrolliert ausgeführt werden. Ganz wie ein Skifahrer, der nicht einfach einen Berg hinunterfährt, ohne zuvor die grundlegenden Techniken erlernt zu haben, müssen auch beim rückenbewussten Gärtnern bestimmte Haltungen vermieden und durch andere ersetzt werden. Wichtig ist, die Signale des Körpers nicht zu missachten. Das heißt: schmerzhaft Bewegungen vermeiden oder damit aufzuhören, wenn der Schmerz einsetzt.

## Die drei Säulen

„Um „Gartenbedingten“ Rückenerkrankungen vorzubeugen, gibt es drei einfache Vorgehensweisen“, erklärt die Physiotherapeutin Marion Hendreich, Expertin für rückergerichtete Verhal-



tensprävention aus Radolfzell am Bodensee. Diese drei Säulen des rückergerichteten Gärtnerns sind die Vorbeugung, das Verhalten während der Arbeit sowie der Einsatz geeigneter Hilfsmittel. Zusätzlich gibt es gartengestalterische Maßnahmen, die bei akuter Rückenproblematik eine Lösung bieten. So wie das Hochbeet. Mit Holz oder Hohlblocksteinen umfasste Beete, die auf ca. einen Meter Höhe angelegt werden, haben nicht nur gestalterischen Pfiff, sondern sind auch eine Wohltat für jeden geplagten Rücken.

## Gut vorgesorgt

Präventiv den Rückenschmerzen zu begegnen, betrifft mehrere

Bereiche: Muskeltraining, Entspannungstechniken, rückerchonende Arbeitstechniken sowie das Vermeiden von Übergewicht. Trainierte, kräftige Muskeln – insbesondere die der Bauchmuskulatur – nehmen dem Rücken einen Großteil der Arbeit ab, und Entspannungstechniken vor und nach der Arbeit helfen, die Muskeln zu lockern. Sind die einzelnen Bewegungsabläufe nicht bekannt, empfiehlt sich ein Besuch bei der Rückenschule. Auch Krankenkassen, Ergo- und Physiotherapeuten wissen Rat. Hier werden sich auch die speziellen Techniken erlernen lassen, die ein rücker-



Blumentragegurt „Zurrfix“



Ergonomisches Gartenwerkzeug

schonendes Arbeiten ermöglichen.

Je mehr Gewicht der Rücken zu bewältigen hat, desto beanspruchter ist er. Starkes Übergewicht zermüht über kurz oder lang selbst den kräftigsten Rücken. Wer sich selbst und seinem Rücken etwas Gutes tun möchte, sollte daher auf die richtige Ernährung achten. Dazu gehört auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr – und zwar nicht nur bei Sonnenschein.

### Das Kreuz mit dem Kreuz

Bei jeder Gartenarbeit werden die einzelnen Körperteile auf diverse Weise gefordert. Und so unterschiedlich sie auch sein mögen: Die Grundhaltung ist fast immer die gleiche. Wer jemals einem Fitness-Studio einen Besuch abstattet hat, kennt sie: Die Beine stehen in Schrittstellung etwas mehr als hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt. Ein möglichst gerader

Rücken ist dabei in jedem Fall essenziell – also weder ins Hohlkreuz fallen, noch einen Rundbuckel machen. Aus dieser Haltung folgen die weiteren Bewegungen.

### PRAXIS: Graben

Auch wenn Graben oder Schaufeln für viele Hobbygärtner einernerlei ist: Es sind zwei komplett unterschiedliche Techniken. Kein Zufall also, dass es dafür unterschiedliche Geräte gibt. Die Schaufel bewegt Material von einer Stelle zur anderen, der Spaten dient zum (in die Tiefe) Graben.

Die Bewegungsabläufe beim Graben sind folgende:

- Grundstellung einnehmen: Ein Bein auf das obere Ende des Spatenblatts setzen, Spaten mit Muskelkraft und Körpergewicht in den Boden drücken.
- Zum Herausheben der Erde Spaten seitwärts drehen.

Für Spaten und Schaufel gilt:

Nahe am Körper halten – so ist die Kraftübertragung besser.

### PRAXIS: Schaufeln

Bei lockerem Material wie Kies oder Sand kann die Bewegung vor allem durch das Körpergewicht ausgeführt werden. Diese Profitechnik erfordert einiges an Übung, wird jedoch, wenn richtig ausgeführt, den Rücken stark entlasten.

- Grundstellung einnehmen: Den Schaufelstiel quer über Knie und Oberschenkel platzieren.
- Knie beugen.
- Während des Beugens durch Armkraft und Körpergewicht die auf dem Oberschenkel abgestützte Schaufel ins Material stoßen.
- Die gefüllte Schaufel über das Knie bzw. den Oberschenkel hebeln – immer mit geradem Rücken! – und auskippen.

Bei schwererem Material wie feuchtem Erdreich wird wie beim Graben der Fuß auf ein Ende des

Schaufelblatts gedrückt und die Schaufel mit Muskelkraft ins Material gestoßen.

### PRAXIS: Gewichte und Gießkannen tragen

Wichtig beim Tragen schwerer Gewichte ist, sich niemals zu übernehmen. Anstatt alles auf einmal zu heben, sollte das Gewicht in kleine Portionen aufgeteilt oder per Schubkarre transportiert werden.

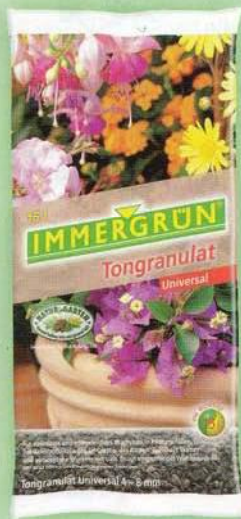
- Grundstellung einnehmen.
- Knie beugen.
- Aus dieser Position nach dem Gewicht greifen. Bauchmuskeln und Gesäßmuskeln anspannen.
- Langsam aufrichten und Knie strecken. Während des Hebens ausatmen.

Beim Transport von Gießkannen wird ganz ähnlich vorgegangen. Hier jedoch lieber zwei halb gefüllte Gießkannen tragen als eine einzelne volle. Dadurch wird der Körper beidseitig belastet. Auf alle Fälle vermieden

# NATUR IM GARTEN



Unser Partner für den Naturgarten



Immer mehr Gartenfreunde und Hobbygärtner wünschen sich naturnahe Lebensräume im Garten.

IMMERGRÜN bietet die entsprechenden Produkte für Ihren Naturgarten.

[www.immergruen.at](http://www.immergruen.at)

IMMERGRÜN

NUR IM LAGERHAUS

■ Lagerhaus | Bau & Garten



- Mit geradem Rücken aufrichten. Ausatmen. Das Gewicht wird durch die Arm- und Beinmuskulatur bewegt.

**PRAXIS: Heckenschneiden**

Egal, ob manuelle Heckenschere oder elektrische: Die Schere stets in Verlängerung zum Handgelenk halten, sodass ausschließlich die Oberarme und die obere Rückenmuskulatur belastet werden. Auch hier erfolgt die Tätigkeit aus der Grundhaltung, mit geradem Rücken. Bei größeren

Heckenanlagen ist man mit einer elektrischen Heckenschere besser beraten.

Diese sind zwar schwerer als die manuellen, auf Dauer gesehen jedoch vor allem für die Handgelenke weniger belastend. Bei elektrischen (oder motorbetriebenen) Heckenscheren ist immer auf einen sicheren Stand zu achten.

- Grundstellung einnehmen:
- Die Muskeln am Bauch und am Po anspannen.
- Der Schnitt erfolgt in gleichmäßigen Auf- und Abbewegungen mit aufrechtem Rücken!

**PRAXIS: Jäten**

Beim Jäten ist direkter Bodenkontakt meist unausweichlich. Führt kein Weg daran vorbei, den grünen Tatsachen „auf den Grund zu rücken“, sollten folgende Bewegungen befolgt werden:

- Ein Bein abwinkeln und das Knie auf den Boden setzen.
- Das andere Bein rechtwinklig dazu mit der Sohle auf den Boden stellen, sodass das Körpergewicht gleichzeitig auf beiden Beinen ruht.
- Während man sich nun auf dem „stehenden“ Bein abstützt und somit den Rücken entlastet, den Oberkörper möglichst gerade nach unten beugen.
- Wichtig: Die Kniehaltung häufig wechseln, um die Blutzirkulation anzuregen.

**Problemzone Knie**

Bei vielen Gärtnern sind sowohl Rücken als auch Knie rampونيert, sodass sie sich zwischen ei-

nem schmerzenden Rücken oder einem piesackenden Knie entscheiden müssen. Gerade beim Jäten ist es wichtig, Faktoren wie hervorstehende Steine, harten Untergrund, Kälte und Nässe zu vermeiden. In jedem Fall sollten gepolsterte Knieschoner getragen oder das Knie auf eine Knieunterlage abgestützt werden. Und zur Anregung der Blutzirkulation so häufig wie möglich Pausen einlegen, während derer die Knie gestreckt und entspannt werden!

**Mit Muße und Verstand**

Auch wenn der Arbeitsfluss gerade wie von selbst läuft: Pausen sind unerlässlich. „Jede Stunde sollte eine Pause von mindestens 10 Minuten eingeplant werden“, rät Marion Hendreich. Diese 10 Minuten können zum Dehnen und Strecken genutzt werden – oder einfach nur dazu, gemütlich ein Tässchen Tee zu trinken. Nichts ist ärger für das Kreuz als mehrere Stunden in der gleichen Haltung. „Dadurch kommt es zu Mangeldurchblutung und damit zur schnellen Muskelermüdung. Dies steigert die Herzkreislaufbelastung; Blutstaus, Ödeme und Krampfadern können entstehen“, so die Rück- enexpertin. „Im Zweifelsfall einfach einen Wecker stellen, der stündlich an die Entspannungspause erinnert.“

Die Kleidung muss angemessen warm und trocken sein, denn unterkühlte Sehnen führen zu verspannten Muskeln. Und ganz wichtig: Nach schweißtreibender Arbeit umgehend das Hemd wechseln!

**Hocker, Tragegurte und Knieskissen**

Es gibt zahlreiche weitere Hilfsmittel auf dem Markt, die einem die Gartenarbeit zwar nicht

komplett abnehmen, sie aber bedeutend erleichtern. Werkzeuge wie Besen, Hacke oder Schaufel sollten wegen der besseren Hebelwirkung einen ausreichend langen Stiel haben. Einige Produzenten bieten sie mittlerweile mit an die Körpergröße anpassbarem Stiel an. Gartenhocker oder Schemel helfen beim Unkrautjäten, spezielle Tragegurte erleichtern den Transport besonders schwerer Kübel und Knieschoner stärken schwache Gelenke. Auch hier gibt es mittlerweile ergonomische Produkte wie beispielsweise die Knieskissen der Firma Schaffer PurFormTechnik, deren an die Knie angepassten Schalen das Körpergewicht gleichmäßig verteilen.

Eines jedoch gilt es zu bedenken: Gartenarbeit soll Spaß machen. Einen Garten zu bestellen, ist kein Wettbewerb, bei dem derjenige ausgezeichnet wird, der schnellstmöglich sein Ziel erreicht hat. Genussvoll und bedachtsam zu gärtnern ist nicht nur dem Rücken zuträglich, sondern auch dem Gemüt!

Judith Supper



werden muss das Heben schwerer Gegenstände mit gebeugtem Rücken in gedrehter Haltung: – „Es gibt kaum eine Bewegung, die belastender ist“, so Marion Hendreich. Daher: Das Gewicht möglichst portionieren, den Rücken gerade halten und den ganzen Körper drehen, nicht nur den Rücken.

**PRAXIS: Laubrechen**

Beim Laubrechen ist das richtige Bücken zu beachten.

- Grundstellung einnehmen:
- Mit geradem Rücken in die Knie gehen.
- Den Laubrechen als vergrößerte Hand einsetzen und das Laub in einem Haufen ergreifen.
- Dit geradem Rücken aufstehen. Ausatmen.

Um die Körperseiten zu entlasten, kann der Rechen mal auf der linken, mal auf der rechten Körperhälfte benutzt werden.

**PRAXIS: Schubkarreschieben**

- Grundstellung einnehmen:
- Knie beugen, Griffe der Schubkarre erfassen. Muskulatur in Armen und Oberschenkeln anspannen.