

So beugen Sie vor

Gärtnern ohne Schmerzen

Mit diesen Tipps vom Orthopäden bleibt der Spaß am Hacken, Einpflanzen und Jäten ungetrübt



Dr. Felix Söller ist Orthopäde und Sportmediziner im MVZ im Helios in München

Willst du ein Leben lang glücklich sein, leg dir einen Garten an“, sagt ein deutsches Sprichwort. Und das stimmt, wie eine aktuelle Umfrage zeigt. 77 Prozent der Gartenbesitzer finden in ihrer grünen Oase einen Ort der Ruhe. Abgesehen vom Stressabbau ist Gärtnern für unser Herz-Kreislauf-System gesund. Zudem stärkt es die Muskeln und die vielseitigen Bewegungen mit Strecken, Drehen, Bücken halten beweglich. Aber: Das Werkeln im Garten kann auch belasten. So beugen Sie Schmerzen vor.

Rücksicht auf den Rücken

Egal ob es genug regnet oder nicht, das Unkraut sprießt immer. Also heißt es jäten. „Lange im Sitzen oder Stehen gebückt zu arbeiten kann jedem Rücken Schwierigkeiten machen“, so Dr. Felix Söller, Orthopäde aus München. „Vor allem der untere Rücken und der Nacken leiden darunter.“ Sein Rat: Wann immer es möglich ist, Werkzeuge mit langen Stielen verwenden, um aufrecht arbeiten zu können – etwa mit einem teleskopierbaren Unkrautstecher oder langen Rasenkantenstecher. Muss man doch in die Hocke gehen, beugt häufiges Wechseln der Haltung verspannten Rückenmuskeln vor. „Man könnte beispielsweise 15 Minuten jäten, dann eine Zeit lang im Stehen Büsche zurückschneiden, dann wieder am Boden jäten“, sagt Felix Söller. Wer schwere Töpfe oder Erde von A nach B bewegen will, nimmt am besten die Schubkarre dafür, um den Rücken zu entlasten. Die Wirbelsäule dankt es Ihnen, wenn Sie zum Anheben des Gegenstands in die Knie gehen, den Rücken dabei gerade lassen, den Po nach hinten schieben und sich dann langsam aufrichten. Wobei

die Last nah am Körper bleibt. Denn so tragen auch die Beinmuskeln einen Teil des Gewichts. Und statt die Schubkarre mit 10 Kilo voll zu beladen, ist es besser, zweimal mit nur 5 Kilo zu fahren. Stehen an einem Tag viele körperlich sehr anstrengende Gartenarbeiten an, empfiehlt Dr. Söller einen lumbalen Stützgürtel zu tragen. „Er beugt Überlastung vor und sorgt dafür, dass man beim Arbeiten aufrechter bleibt.“ Der Stützgürtel ist zudem für alle Gartenfreunde eine gute

Idee, die ohnehin schon Probleme mit dem Rücken haben – etwa nach verheilten Bandscheibenvorfällen oder bei Arthrose in den kleinen Wirbelgelenken des Rückgrats.

Polster für die Knie

Wer keine Hochbeete in seinem Garten hat, verbringt beim Werkeln viel Zeit bodennah. Um dabei nicht nur in der Hocke zu verharren, pflanzt man gern mal kniend Blumen und Kräuter ein. Ein guter Trick dabei: Nur auf einer Seite

Auch die bunten Farben der Blumen bessern die Laune ungemein

knien und den anderen Fuß aufstellen – das Ganze im Wechsel, mal links, mal rechts. So kommt nicht permanenter Druck auf die Kniescheiben. „Plagt womöglich schon Arthrose, sollte besser ein Kissen oder Schaumstoffpolster unter die Gelenke gelegt oder ein Pflanzhocker benützt werden“, empfiehlt Dr. Söller. So lässt sich verhindern, dass die Gelenke anschwellen und schmerzen. Auch

beim Arbeiten an abschüssigen Hängen kommt viel Druck auf die Knie. Daher rät der Orthopäde in diesem Fall, Kniebandagen zu tragen. „Sie bieten den Gelenken eine deutlich spürbare Unterstützung.“

Schutz für die Schultern

Im Haushalt kennen wir es vom Fensterputzen oder Vorhängeaufhängen, im Garten vom Zurückschneiden hoher Hecken, Büsche und Bäume: Die Schultern sind Sensibelchen, wenn es ums Überkopf-Arbeiten geht. Woran das liegt? „Nehmen wir die Arme nach oben, werden die Gelenke komprimiert. Das kann mit der Zeit die Sehnen reizen oder auch zu einer Schleimbeutelentzündung führen“, erklärt Felix Söller. Ergonomisch optimal wäre es deshalb, den Busch mithilfe einer Leiter auf Brusthöhe zu trimmen. Doch das funktioniert nicht immer oder ist bei einer langen Hecke alles andere als praktikabel. Auch für diesen Fall finden Hobbygärtner und -gärtnerinnen im Baumarkt Werkzeuge, die die Arbeit erleichtern. Hilfreich sind etwa Astscheren mit

Hier blüht die Seele auf

Mehr Lebensqualität Wer regelmäßig pflanzt und sät, sein Grün hegt und pflegt, ist besser drauf, hat weniger Stress und empfindet eine höhere Lebensqualität als Nicht-Gärtner. Zu diesem Ergebnis kamen japanische Forscher nach der Auswertung zahlreicher Studien. **Therapeutischer Effekt** Selbst Symptome wie Angst-, Belastungsstörun-

gen und Depressionen kamen bei Hobbygärtnern schwächer oder seltener vor, so die Wissenschaftler. **Mehr innerer Halt** Im Garten können wir uns eine kleine Welt nach eigenen Vorstellungen anlegen. Diese gestalten und kontrollierte Ordnung schaffen wirkt in einer Welt der Krisen und Unberechenbarkeit sehr beruhigend auf die Psyche.

77 Prozent der Gartenbesitzer finden in ihrer grünen Oase einen Ort der Ruhe.

Stihl Garten-Barometer 2023

Teleskopstielen. Auch gut, wenn die elektrische Heckenschere mit Akku läuft, das garantiert Bewegungsfreiheit beim Schneiden. Der Griff des Geräts ist ergonomisch, wenn er wechselnde Haltepositionen ermöglicht. Mehr Tipps dazu sind zusammengestellt auf der Website der Aktion Gesunder Rücken e.V.: www.agr-ev.de.

Das schont die Hände

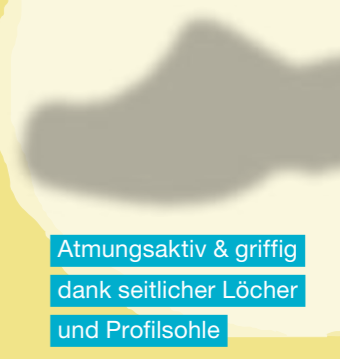
Wenn jemand mit Schmerzen im Handgelenk und/oder dem danebenliegenden Daumensattelgelenk zu Dr. Söller kommt, war in vielen Fällen Gartenarbeit daran schuld. Die meisten Hände sind es einfach nicht gewöhnt, mit viel Kraft dicke Zweige durchzuschneiden. Doch diese Beschwerden kann man sich ersparen. Achten Sie bei der Auswahl der Gartenschere darauf, dass sie zur Größe Ihrer Hand passt und eine gute Hebelwirkung hat. „Und wer sich die Arbeit noch leichter machen will, schafft sich eine akkubetriebene Gartenschere an“, rät Dr. Söller. Eine gute Investition, die sich durch schmerzfreies Gärtnern bezahlt macht.

Verlosung

5 Paar „Muckster Lite“-Clogs zu gewinnen

Gut zu Fuß in Wiese & Beet: Die Clogs „Muckster Lite“ sind wie geschaffen fürs Gärtnern. Federleicht ihr Gewicht, hoch der Tragekomfort und zudem absolut rutschfest. Ganz Gärtnerlike bestehen sie auch noch aus biologisch abbaubarem Schaumstoff. Wir verlosen 5 Paar Muckster Lite-Clogs, je 89 Euro von Muck Boots.

Sie wollen teilnehmen? Am besten online unter www.apothekefuermich.com, oder per Postkarte (0,70 € Porto) an: Apotheke für mich, Postfach 1417, 85732 Ismaning. Das Kennwort lautet „Gartenschuhe“, bitte geben Sie unbedingt auch Ihre Schuhgröße an. Einsendeschluss ist der 25.8.2023. Viel Glück!



Atmungsaktiv & griffig dank seitlicher Löcher und Profilsohle