

Gartenarbeit: Das perfekte Training

Der Herbst ist nahe, die Zeit des Erntens, Aufräumens und Laubfegens im Garten beginnt: „Ein sehr effektives Ganzkörpertraining für Körper und Seele“ – meint der Münchner Orthopäde Dr. Felix Sölller. Aber eben nur, wenn man einige Regeln beachtet. Andernfalls drohen Verletzungsgefahren und Schmerzen – speziell im Bereich des Rückens.

Gartenarbeit hat viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Sportmediziner bezeichnen das Pflanzen, Jäten, Graben, Schneiden und Rasenmähen denn auch gern als sehr effektives Ganzkörper-Training: „Bei praktisch allen Arbeitsschritten im Garten werden die großen Muskelgruppen trainiert, also nicht nur die Schulter-, Arm- und Beinmuskulatur,

sondern auch die Brust-, Bauch- und Rückenmuskulatur“, sagt der Münchner Orthopäde und Sportmediziner Dr. Felix Sölller vom MVZ im Helios. Der Seele tut das Werkeln im Grünen an der frischen Luft ebenfalls gut: Studien belegen, dass Gartenarbeit sich ausgezeichnet dazu eignet, um Stress abzubauen und die Stimmung zu verbessern.

Die Kehrseite der

Medaille: Wer viel im Garten arbeitet, leidet häufig unter Rückenschmerzen. Besonders ungünstig ist es, wenn bei gebeugtem Oberkörper gearbeitet wird, etwa beim Unkraut zupfen oder Einpflanzen. Umso wichtiger ist es, sich immer mal wieder kurz aufzurichten. „Noch besser ist es, die Arbeit in aufrechter Haltung durchzuführen. Achten Sie darauf, dass Ihre Gartengeräte ei-

nen ausreichend langen Stiel haben“, sagt Dr. Sölller.

Gärtnern in der Hocke schont ebenfalls den Rücken. Wer keine Probleme mit den Knien hat, kann sich selbstverständlich auch hinknien, etwa auf ein Kniepolster, wodurch der Druck auf die Knie gemildert wird: „Idealerweise kniet man dabei so, dass ein Bein in einem 90-Grad-Winkel nach vorn positioniert ist. So kann der Oberkörper abgestützt und der Rücken gerade gehalten werden“, schlägt Dr. Sölller vor.

Eine weitere Herausforderung für den Rücken: schwere Lasten wie Blumenerde. „Helfen kann eine Schubkarre. Hat man keine zur Hand, sollte man die Lasten so eng wie möglich am Körper tragen, um die auf den Rücken einwirkende Hebelkraft möglichst gering zu halten“, empfiehlt der Rückenexperte.

Ein weiterer Tipp: Tragen Sie möglichst zwei halb gefüllte Gießkannen gleichzeitig. „Beim Anheben der Kannen geht man mit geradem Rücken in die Knie und hebt das Gewicht dann über die Beinmuskulatur hoch, ohne sich dabei zu bücken“, so Dr. Sölller. Und auch dies gehört zum rückenfreundlichen Gärtnern: Verwenden Sie stets ergonomische Gartengeräte, die diese Standards erfüllen und sich individuell auf die richtige Länge einstellen lassen. schae./Fotos: Mauritius Images; MVZ im Helios



Dr. Felix Sölller

Facharzt für Orthopädie & Sportmedizin
MVZ im Helios