

# Klug gärtnern beugt Schmerzen vor

Zahl der Woche

**77**

Prozent der Gartenbesitzer finden in ihrer grünen Oase einen Ort der Ruhe, so das Stihl Garten-Barometer 2023

Judith Rakers, 48

## Raus aufs Land

### „Jetzt bin ich glücklich“

Das Leben in der Stadt habe sich nicht mehr richtig angefühlt, so Judith Rakers: „Immer, wenn ich im Urlaub abends auf einem rostigen Gartenstuhl am Lagerfeuer saß, dachte ich, jetzt bin ich richtig glücklich.“

#### Warum habe ich das nicht im Alltag?

So wurde aus der Ex-„Tagesschau“-Sprecherin eine Selfmade-Gärtnerin auf dem Land. Ihre Erfahrungen gibt sie in „Home Farming – Selbstversorgung ohne grünen Daumen“ weiter.

Zurück zur Natur: Immer mehr Menschen lieben das Arbeiten im Grünen, fühlen sich wohler damit. Und **MIT DIESEN TIPPS** vom Orthopäden bleibt der Spaß am Pflanzen und Jäten ungetrübt

**W**illst 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



**Der Experte**  
DR. FELIX SÖLLER  
Orthopäde und Sportmediziner im MVZ im Helios in München

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,



**ENTLASTET**  
Schwere Dinge mit der Schubkarre von A nach B bewegen

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 zehn Kilo voll zu beladen, ist es besser, zweimal mit nur fünf Kilo zu fahren. Stehen an einem Tag viele körperlich sehr anstrengende Gartenarbeiten an, empfiehlt Dr. Söller, einen lumbalen Stützgürtel zu tragen. „Er beugt Über-

lastung 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 Wer-

Nova Meierhenrich, 50

## Hat eine Oase in der Stadt

### „Liebe Natur um mich“

„Ich hatte schon früh den Traum von einer eigenen Laube“, erzählte die Moderatorin in einem Interview. **Sie hatte bereits als Kind viel Zeit im Schrebergarten ihrer Tante und ihres Onkels verbracht.** Mittlerweile ist sie stolze Besitzerin eines Kleingartens mitten in Hamburg. „Ich bin noch nicht bereit dafür, aufs Land zu ziehen, dafür liebe ich Hamburg viel zu sehr, möchte aber dennoch Natur um mich haben“, so Nova Meierhenrich.

keln 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 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

## HIER BLÜHT AUCH 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.

► **Präventiv:** Selbst Symptome wie Angst-, Belastungsstörungen 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 zu gestalten und kontrollierte Ordnung zu schaffen wirkt in einer Welt der Krisen und Unberechenbarkeit sehr beruhigend auf die Psyche.

➔ 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 eine Menge 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 Vorhänge aufhängen, im Garten vom Zurückschneiden hoher Hecken, Büsche und Bäume: Die Schultern sind Sensibelchen, wenn es ums Über-Kopf-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 im Baumarkt Werkzeuge, die die Arbeit erleichtern. Hilfreich sind etwa Astscheren mit Teleskopstielen. Auch prima, 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](http://www.agr-ev.de).



**SEHR HILFREICH**  
Astscheren mit langen Stielen schonen die Schultern

**Das schont die Hände:** Kommt jemand mit Schmerzen im Handgelenk und/oder dem danebenliegenden Daumensattelgelenk zu Dr. Söller, war oft 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. ■

**Liz Hurley, 59**  
**Mag regionales Gemüse**

**„Baue es selbst im Garten an“**

„Ich mag einfaches, natürliches Essen“, sagt die britische Schauspielerin – und vor allem Nahrungsmittel aus ihrer Heimat Hertfordshire. **Vieles davon liefert ihr der eigene Garten.** Liz Hurley verriet im Interview: „Wenn ich es selbst anbauen kann, bin ich noch glücklicher. Den ganzen Sommer über essen wir Obst und Gemüse aus meinem eigenen Garten.“

**Guido Maria Kretschmer, 59**  
**Sein zweites Wohnzimmer**

**„Ich liebe die Gartenarbeit“**  
**Bei ihm laden auch draußen gemütliche Möbel zum Chillen ein.** Der Designer postete sich auf Instagram in seinem gut gepflegten Garten und schrieb dazu: „Ihr Lieben, wenn der Frühling sich langsam zeigt und uns die steigenden Temperaturen wieder mehr an die frische Luft ziehen, werden Balkon, Terrasse oder Garten zum zweiten Wohnzimmer! Ich liebe diese Zeit, die Gartenarbeit und alles hübsch für den Sommer zu machen.“

**ENTZÜNDUNGHEMMER KURKUMA**

Wenn die Gelenke nach der Gartenarbeit doch mal überlastet sind und schmerzen, hilft Kurkuma (Gelbwurz), ohne den Körper zu belasten.  
**► Gut untersucht:** An der Uni Saarbrücken wiesen Pharmakologen nach, dass das Kurkumin der Wurzel eine Kortison-ähnliche Entzündungshemmung bewirkt, ohne dessen Nebenwirkungen.  
**► Einnahme-Tipp:** Um eine gute Wirkung zu erzielen, braucht es eine ausreichend hohe Kurkumin-Dosis. Deshalb nimmt man Kurkuma am besten als Extrakt (z. B. curcumin-Loges, rezeptfrei, Apotheke) ein.

FOTOS: GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK (2), FACEBOOK.COM

**BETAISODONA®**  
BE UNSTOPPABLE

**WIR KÜMMERN UNS UM IHRE WUNDE - DAMIT SIE WIEDER DURCHSTARTEN KÖNNEN!**

**Bekämpft 99,9% der relevanten Keime\***

-  Zuverlässige Desinfektion\*
-  Für alle Alltagswunden geeignet
-  Schneller Wirkmechanismus
-  Brennt nicht - ideal auch für Kinder\*\*



oder

\*In vitro reduziert Povidon-Iod ausgewählte Erreger (u. a. Staphylococcus aureus, MRSA, Streptococcus pyogenes, Candida albicans, Escherichia coli und Pseudomonas aeruginosa) innerhalb von 30 Sekunden um mehr als 99,9%. Bakteriensporen und einige Virus-Spezies werden im Allgemeinen erst nach längerer Einwirkzeit in ausreichendem Maße inaktiviert. \*\* Geeignet für Kinder ab dem Alter von 1 Jahr.  
**BETAISODONA® Salbe 100 mg/g / Lösung 100 mg/ml.** Wirkstoff: Povidon-Iod. **Anwendungsgebiete:** Salbe BETAISODONA® Salbe ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut und Wunden. BETAISODONA® Salbe wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung bei geschädigter Haut, z. B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre, oberflächlichen Wunden und Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen. **Lösung** BETAISODONA® Lösung ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut, Schleimhaut und Wunden. BETAISODONA® Lösung wird einmalig angewendet zur Desinfektion der intakten äußeren Haut oder Antiseptikum der Schleimhaut wie z. B. vor Operationen, Biopsien, Injektionen, Punktionen, Blutentnahmen und Blasenkatheterisierungen. BETAISODONA® Lösung wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung (z. B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre) bei Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen sowie zur chirurgischen Händedesinfektion. **Warnhinweise:** Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** 12-23 Mundipharma GmbH, 60549 Frankfurt am Main. Erststellungsdatum: Februar 2024