Rückenfreundliche Gartenarbeit

: ein Ratgeber für Gartenbesitzer und Therapeuten / Ulrike Bös ; Brigitte Kleinod. - 1. Aufl. - Idstein : Schulz-Kirchner, 2013. - 64 S. : überw. Ill. (farb.) ; 21 cm. - (Ratgeber für Angehörige, Betroffene und Fachleute) (Das Gesundheitsforum)
ISBN 978-3-8248-1001-7 kt. : EUR 8.99

Die Gartenarbeit ist für viele Menschen ein Hobby, das Spaß macht und positive Nebenwirkungen hat, leider kann sie aber auch leicht zu körperlichen Belastungen und Schmerzen führen. U. Bös, Gymnastiklehrerin und Physiotherapeutin, und B. Kleinod, Buchautorin und Gartenberaterin mit Schwerpunkt Anlage seniorenfreundlicher Gärten, geben in diesem schmalen Ratgeber viele Tipps, wie Belastungen und Fehlhaltungen im Garten vermieden werden können, angefangen von der ergonomischen Gartenplanung und -gestaltung über Tipps für die richtige Arbeitshaltung bis zur Nutzung von ergonomischen Gartengeräten und Hilfsmitteln. Dabei gehen sie auf alle häufigen Gartenarbeiten ein wie Rasenmähen, Gießen, den Boden lockern, Unkrautjäten, Kehren und Laub und Gras rechen. Ergänzt sind Übungen zum Aufwärmen, für den Muskelaufbau und zur Dehnung. Der Band ist verständlich geschrieben und mit vielen Fotos anschaulich illustriert, sodass sowohl der Laie als auch der Therapeut wertvolle Anregungen erhält. Als zusätzlicher Titel neben "Entspanntes Gärtnern für Senioren" (ID-A 10/13), das auch ein Kapitel zum Thema enthält. (2)

LK/MS: Böhme

ID bzw. IN 2013/28
Veröffentlichungsdatum ist der Montag der angegebenen Kalenderwoche (ID/IN Woche) in unseren Lektoratsdiensten.