

Gesunder Start in den Frühling

von Brigitte Kleinod und Ulrike Bös

Der Winter ist endlich vorbei und wir freuen uns wieder auf unseren Garten. Ob Balkon, Terrasse, Zier- oder Nutzgarten, überall steht jetzt ein Frühjahrsputz an. Danach geht es ans pflanzen und dekorieren, damit spätestens an Ostern der Frühling willkommen geheißen kann.

Viele Kübel können wieder aus dem Winterquartier geholt und auf den Balkon und die Terrasse gestellt werden. Vorher sollte man den Bodenbelag gründlich reinigen. Dazu braucht man keine chemischen Spezialmittel, ein paar Tropfen Neutralseife und ein Schrubber tun es auch, die Algen zu beseitigen. Diese sind unter der Schneedecke im Winter gewachsen und bilden nun einen rutschigen Belag auf Holz- und Steinböden. Nach dem Abschrubben mit der Gießkanne überbrausen und der Boden glänzt wieder. Solange er trocknet, kann man die leeren Pflanzkästen und Kübel mit einer groben Bürste reinigen, bevor man sie neu bestückt.

Wichtig ist, erst einmal eine mindestens 2 cm hohe Dränageschicht aus Tonscherben oder Kieseln einzufüllen. Darauf legt man ein Stück Dränagevlies (ein Rest Unkrautvlies tut es auch) und füllt erst dann die passende Blumenerde auf. So verhindert man, dass Erdteilchen aus dem Abflussloch gespült werden und Balkon oder Terrasse erneut verschmutzt werden.

Kübel transportieren

Gefüllte Kübel sind sehr schwer und sollten immer rückengerecht transportiert werden. Ob Sackkarre, Rolluntersetzter oder Tragschlaufen, alle Hilfsmittel sind besser als zu schweres Tragen und dabei den Rücken schädigen. Nach dem langen Winter sind wir meist noch ziemlich untrainiert, so dass es auch jungen und kräftigen Menschen schnell „ins Kreuz schießen“ kann.

Lässt es sich nicht vermeiden, einen schweren Gegenstand zu heben, wird der Rücken dabei stets gerade gehalten. Bauchmuskeln und Beckenboden werden angespannt, man geht mit hüftbreit aufgestellten Füßen in die Knie und

nimmt die Kraft für das Heben aus den Beinen. Der schwere Gegenstand wird dabei nah beim Körper gehalten. Doch wer Knieprobleme hat oder Schmerzen in den Händen, kann auch so nicht arbeiten. Hier helfen nur Hilfsmittel, die das Anheben überflüssig machen.



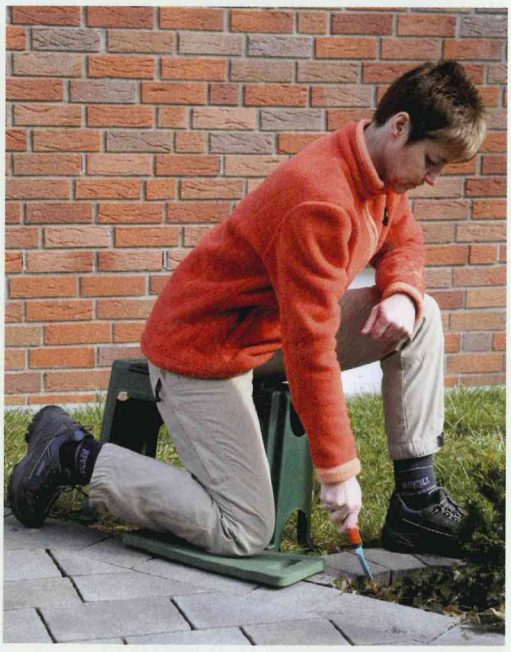
Im Garten stehen ebenfalls Aufräumarbeiten an, die man jetzt angehen sollte. Dicke Mulchdecken werden von den Beeten geräumt, damit sich der Boden schneller erwärmen kann. Das erste Unkraut kann dabei schon entfernt werden. So füllen sich bereits die ersten Eimer und müssen im Kompost entleert werden. Auch diese Tätigkeit kann man rückengerecht ausführen: Benutzen Sie nur kleine Gefäße, die gefüllt nicht so schwer werden. Beim Anheben kann man den Fuß auf einen Hocker stützen, das stabilisiert die Körperhaltung. Beim Ausleeren stellt man das Gefäß erst auf dem Rand des Komposters ab und kippt es um. Das entlastet Schultern und Arme.



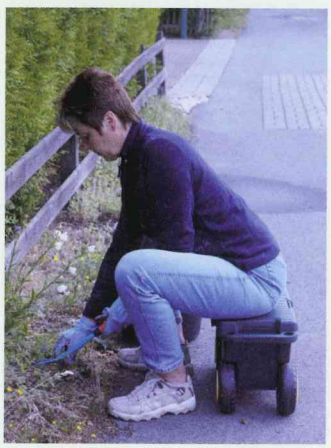
Arbeiten am Boden

Erst im Frühling, wenn sich die Neutriebe zeigen, schneidet man die Stauden und Gräser zurück. In hohlen Stängeln haben viele nützliche Insekten überwintert und die vertrockneten Pflanzenteile haben ein schützendes Luftpolster zwischen Schnee und Boden ermöglicht. So kommen Stauden besser über den Winter, als wenn man sie im Herbst schneidet.

Für den Schnitt sollte man nur gesäuberte, scharfe Gartenscheren verwenden, die einem gut in der Hand liegen. Ein passender Handschuh ohne störende Nähte verhindert, dann man sich die ersten Blasen an den Händen holt, die noch nicht an die übliche Gartenarbeit gewöhnt sind. Probleme mit dem Handgelenk vermeidet man, wenn man es stets gerade, in Verlängerung des Unterarmes hält.



Am meisten Beschwerden bereitet die Körperhaltung bei bodennahen Arbeiten. Ob auf einem Kniekissen kniend, auf einem Rollhocker sitzend oder im halben Kniestand, alles ist besser als mit gebücktem Rücken zu arbeiten. Der Fachhandel hält viele Hilfsmittel für den Hobbygärtner bereit und der ein oder andere hat bereits sein Lieblingsstück. Wer Beschwerden in den Knien hat, sollte sich vor dem Kauf erst verschiedene Haltungsmöglichkeiten vom Physiotherapeuten zeigen lassen. Und auch Gesunden bekommt es besser, öfter mal die Haltung zu wechseln.



Anzeige



Ulrike Bös
Physiotherapeutin und Rückenschullehrerin mit 2 Praxen im Taunus hat zusammen mit

Brigitte Kleinod
Biologin und Gartenberaterin ein Buch geschrieben. Verlegt wird es vom renommierten Fachverlag für Ergotherapeuten, dem Schulz-Kirchner-Verlag aus Idstein. Auf zahlreichen Abbildungen bekommen Laien und Therapeuten die Haltung und Bewegungsablauf der meisten Gartenarbeiten gezeigt. Viele Tipps zur rückengerechten Gestaltung des Gartens runden den kleinen nützlichen Ratgeber ab.

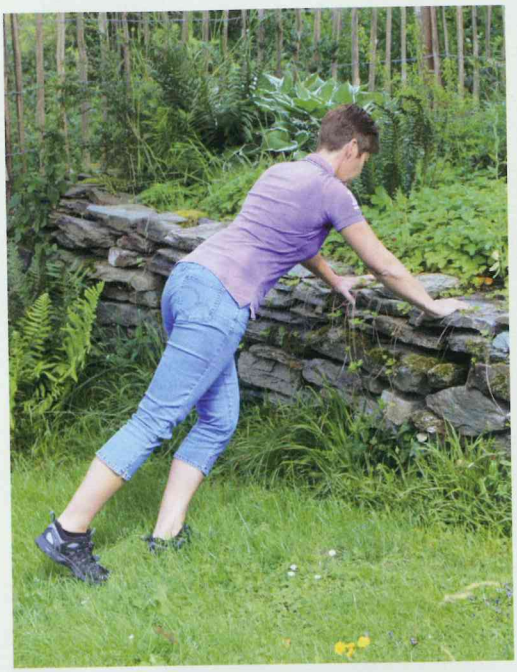
Anzeigen



Locker bleiben

Auch wenn die Begeisterung über den Garten im Frühling besonders groß ist, sollte man alle anstehenden Gartenarbeiten mit Bedacht angehen. Teilen Sie sich die Arbeiten ein und machen Sie zu Beginn der Saison lieber nur jeden Tag ein bisschen. Wichtig ist, oft die Haltung zu wechseln und besonders die Schultern zu lockern. Auch kleine Dehnübungen zwischendurch helfen gegen verspannte Muskulatur. Wer gänzlich untrainiert durch den Winter gegangen ist, kann den Garten auch für kleine Übungen zwischendurch nutzen.

Bleiben Sie vor allem entspannt und schauen Sie sich ihr Werk zwischendurch immer mal wieder an. Denken Sie daran, dass die Gartensaison noch lang genug ist Sie genügend Zeit haben werden, den Garten in Ordnung zu bringen und zu genießen!







Blühender Sommer 2013

Kaufen wo es wächst



Der ganz besondere Service unserer Gärtnerei:
Wir bepflanzen ihre Balkonkasten schon im Vorraus und pflegen Sie bis zum Saisonbeginn.

Im Mai haben wir durchgehend für Sie geöffnet.

- Sommerpflanzen in großer Auswahl und Gärtnerqualität
- Meisterfloristik, Hochzeitsfloristik, Sträuße, Gestecke, Trauerfloristik, Raumschmuck und Tischdekorationen
- Gehölze und Zimmerpflanzen
- Gartenpflege, Grabpflege und Neuanlage
- Überwinterung ihrer Kübelpflanzen von Garten und Terrasse

Gärtnerei Häuser
Plankstrasse 14
61250 Usingen/Eschbach
Tel 06081 3825
Fax 06081 689533
Öffnungszeiten:
Mo-Fr. 08-12 Uhr, 14-18 Uhr
Mi. 08-12 Uhr, Sa 08-13 Uhr

Ulrich Gebäudereinigung

– sauber und zuverlässig –

Frühjahrsangebote:

- **Fensterglasreinigung**
- Hausmeisterdienste
- Treppenhausreinigung
- Gehwegreinigung
- Dienstleistungen rund ums Wohnen



Rufen Sie uns einfach an.
Telefon 0 61 72 - 2 29 06
Fax 0 61 72 - 68 35
61348 Bad Homburg · Hessenring 134

Lust auf Frühling – jetzt ist Pflanzzeit!

Bei uns finden Sie eine große Auswahl an Frühlingsblühern; die ersten Sommerblumen; blühende Stauden

- **Blütensträucher** in vielen Sorten, 40–200 cm Forsythien, Flieder, Spieren u.v.m.
- **Rhododendren, Azaleen, Hortensien** knospig oder blühend
- **Reichhaltiges Sortiment an Obstbäumen, Beerenobst und Wildbeerensträuchern**

Pflanzenmarkt Erlensee

Tel./Fax 0 61 83/80 28 38 – www.pflanzenmarkt-erlensee.de
An der B40 – 63526 Erlensee – Brückenstraße 1a
Mo. - Fr. 8.00 - 18.30 Uhr, Sa. 8.00 - 16.00 Uhr, So. 10.00 - 13.00 Uhr