Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Ulrike Bös | Brigitte Kleinod

Rückenfreundliche Gartenarbeit

Ein Ratgeber für Gartenbesitzer und Therapeuten

RATGEBER

für Angehörige, Betroffene und Fachleute

Herausgeber

DEUTSCHER VERBAND DER
ERGOTHERAPEUTEN E.V.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Ulrike Bös | Brigitte Kleinod

Rückenfreundliche Gartenarbeit

Ein Ratgeber für Gartenbesitzer und Therapeuten

Das Gesundheitsforum

Schulz-Kirchner Verlag

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Die Informationen in diesem Ratgeber sind von den Verfasserinnen und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasserinnen bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Besuchen Sie uns im Internet: www.schulz-kirchner.de

1. Auflage 2013
ISBN 978-3-8248-1001-7
eISBN 978-3-8248-0942-4
© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2013
Mollweg 2, D-65510 Idstein
Vertretungsberechtigter Geschäftsführer: Dr. Ullrich Schulz-Kirchner
Titelfoto: © Cora Müller - Fotolia.de
Fotos im Innenteil: © Ulrike Bös, Brigitte Kleinod
Fachlektorat: Reinhild Ferber
Lektorat: Doris Zimmermann
Umschlagentwurf und Layout: Petra Jeck
Druck und Bindung:
TZ-Verlag & Print GmbH, Bruchwiesenweg 19, 64380 Roßdorf
Printed in Germany

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur Reihe **7**
Einleitung **8**

Grundlagen für gesunde Gartenarbeit **10**
Positive Auswirkungen auf Körper und Seele 10
Negative Auswirkungen und deren Gründe 11
Körperliche Voraussetzungen 12
Vorausschauende Gartenplanung 13
Ergonomische Gartengestaltung 14
Gartenarbeit ohne Bücken 17
Ergonomische Gartengeräte und Hilfsmittel 18

Lasten anheben und transportieren **21**
In die Knie gehen statt bücken 22
Schwere Gefäße anheben und ausleeren 24
Transporthilfen richtig nutzen 27
Rasen mähen 31
Das Gießen 33

Arbeiten mit großen Gartengeräten **37**
Den Boden lockern 38
Schippen 40
Kehren 42
Laub und Gras rechen 45
Überkopfarbeiten mit Langstielgeräten 46
Arbeiten mit Kleingeräten 48
Körperhaltung bei bodennahen Arbeiten 49

Übungen im Garten **52**
Aufwärmen 52
Übungen für den Muskelaufbau 54
Liegestütz im Garten 56
Kräftigung der Beine 57
Dehnung der Muskulatur 60

Anhang **64**
Literatur/Internet-Adressen 64

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Vorwort zur Reihe

Die „Ratgeber für Angehörige, Betroffene und Fachleute" vermitteln kurz und prägnant grundlegende Kenntnisse (auf wissenschaftlicher Basis) und Hilfestellungen zu ausgewählten Themen aus den Bereichen Sprachtherapie, Ergotherapie und Medizin. Die Autor(inn)en der Reihe sind ausgewiesene Fachleute, die seit vielen Jahren in der Therapie, in der Beratung und in der Aus- und Weiterbildung tätig sind.

Im vorliegenden Band „Rückenfreundliche Gartenarbeit" haben Ulrike Bös, Gymnastiklehrerin und Physiotherapeutin, sowie Brigitte Kleinod, Dipl.-Biologin und Autorin, ihre Kenntnisse aus der therapeutischen wie gärtnerischen Arbeit zusammengefasst, um spannende Einblicke in diesen interessanten Tätigkeitsbereich zu geben.

Nach den Grundlagen für eine gesunde Gartenarbeit thematisiert der Ratgeber rückengerechtes Heben und Transportieren, den sinnvollen Umgang mit Gartengeräten sowie die richtige Körperhaltung bei Gartenarbeiten. Ein weiteres Kapitel widmet sich schonenden Übungen zum Aufwärmen und zum Muskelaufbau, die regelmäßig durchgeführt die Basis für eine rückenfreundliche Gartenarbeit legen. Die Sprache des Ratgebers ist klar und allgemeinverständlich, darüber hinaus besticht der Ratgeber durch zahlreiche Fotos, die das Verständnis für die entsprechenden Themen nochmals erleichtern. Abgerundet wird er durch Literaturhinweise, die sowohl das Anlegen und Umgestalten eines Gartens thematisieren als auch vertiefende Informationen zum Thema Garten und Therapie liefern.

Erfahrene wie angehende Gärtnerinnen und Gärtner erhalten viele wichtige Hinweise, wie sie ohne Rückenbeschwerden ihrem wunderschönen Hobby nachgehen können. Therapeuten – auch ohne gärtnerische Erfahrung – bietet der Ratgeber einen guten Überblick über verschiedene Aktivitäten rund um den Garten, die sie ihren Klienten weitergeben können.

Wir hoffen, mit diesem Ratgeber dazu beizutragen, dass die Gartenarbeit weniger als Belastung, sondern eher als Entlastung empfunden wird, die einen guten Ausgleich für die zahlreichen Herausforderungen des heutigen Alltags bietet.

Arnd Longrée
Herausgeber für den DVE

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Einleitung

Statistisch gesehen lebt etwa die Hälfte aller Haushalte in der Bundesrepublik Deutschland im eigenen Haus mit Garten. Gartenarbeit wird demnach von vielen Millionen Menschen geleistet. Viele sehen darin ein geliebtes Hobby, ein gesundes Ausdauertraining an frischer Luft, das dem Spazierengehen in nichts nachsteht. Viele Menschen empfinden sie aber auch als Belastung, da sie während und nach der Gartenarbeit unter Schmerzen leiden. Dies ist so häufig, dass es sogar unter Gartenbesitzern als normal angesehen wird, nach einigen Stunden Gartenarbeit unter Rückenschmerzen zu leiden.
Doch das muss nicht sein. Wo keine körperlichen Vorbelastungen bestehen, kann man die meisten Gartenarbeiten völlig schmerzfrei ausüben, wenn man die wichtigsten Regeln der Körperhaltung und des Arbeitsablaufs berücksichtigt. Dies wollen wir in diesem Ratgeber anhand einiger Beispiele zeigen.

In der Ergo- und Physiotherapieausbildung, in Rückenschulen oder Gymnastikangeboten ist die Gartenarbeit leider noch immer stark unterrepräsentiert. Junge Therapeuten und Auszubildende haben auch oftmals wenig persönlichen Zugang zu diesem Thema. Dafür gewinnt das Arbeiten im eigenen Garten bei älteren Menschen zunehmend an Bedeutung, da sie an ihrem Garten oder Kleingarten hängen. Die Arbeit mit Pflanzen, und sei sie auch noch so beschwerlich, wird als sinngebend und erfüllend erlebt. Sie ist oftmals ein wichtiger Grund, auch im hohen Alter so lange wie möglich im eigenen Haus zu bleiben.
Doch auch junge Familienväter und Mütter leisten Gartenarbeit rund ums Eigenheim. Der teuer erkaufte Garten, eigentlich für die Kinder gedacht, kann aber schnell zur ungeliebten Last werden, wenn sich nach jedem Samstag mit Gartenarbeit Schmerzen im Rücken und in Gelenken einstellen. Damit das nicht passiert, können Therapeuten und Trainer von Sportstudios allen Gartenbesitzern hilfreiche Anleitungen zur richtigen körperlichen Vorbereitung, zur Körperhaltung, zu geeigneten ergonomischen Geräten und Hilfsmitteln geben.
Hier können nur einige typische Gartenarbeiten gezeigt werden, die von Laien aller Altersgruppen üblicherweise selbst verrichtet werden. Doch viele ähnliche Arbeiten können daraus abgeleitet werden. Wo die Gartenbesitzer bereits Vorschäden im Skelett- und Muskelapparat aufweisen, sollten Ergo- und Physiotherapeuten sinnvolle Alternativen aufzeigen. Dazu gehört auch, sich über die angebotenen Gartengeräte und Hilfsmittel zu informieren, denn wir können hier nur einige exemplarisch zeigen.

Unser Ziel ist es, dass Sie die Auswirkungen, die sich aus einer bestimmten Arbeitssituation ergeben, erkennen und etwas daran verändern können. Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten der richtigen Arbeitsweise, um körperliche Beschwerden während und nach der Arbeit zu vermeiden. Sie können lernen, Ihre Belastbarkeit richtig einzuschätzen, damit Sie langfristig Spaß an der Gartenarbeit haben und deren gesundheitsförderndes Potenzial optimal nutzen können. Dazu gehören auch das Aufwärmen, Lockern und Dehnen sowie Pausen zur Erholung. Aber auch die Wahl und der richtige Umgang mit Gartengeräten müssen geübt werden. Inzwischen gibt es eine große Auswahl an ergonomisch geformten Geräten und arbeitserleichternden Hilfsmitteln.

Die beste Vorbeugung gegen Schmerzen bei der Gartenarbeit ist neben den körperlichen Voraussetzungen ein fachgerecht und ergonomisch gestalteter Garten, der viele Arbeiten körperfreundlich oder gar überflüssig macht. Dieses Thema kann hier nur gestreift werden. Wer sich darüber ausführlicher informieren möchte, findet im Anhang einige Gartenbücher zum Thema.
Alle Therapeuten möchten wir mit diesem Band dazu anregen, Ihre Klienten auch im Garten zu beobachten und sie bei der Gartenarbeit anzuleiten. Allen Gartenbesitzern möchten wir zeigen, wie man Gartenarbeiten körperschonend ausführt, damit aus Pflicht oder Hobby ein wirksames Körpertraining an frischer Luft werden kann.

Wir hoffen, allen Hobbygärtnern und Therapeuten mit diesem Ratgeber einige Anregungen zu geben, wie Gartenarbeit ihre gesundheitsfördernde Wirkung bei allen Gartenbegeisterten entfalten kann, ohne dass negative Begleiterscheinungen den Spaß am Garten und die Lust auf den Garten schmälern.

Ulrike Bös
(www.praxis-boes.de)

Brigitte Kleinod
(www.kleinod-garten.de)

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Grundlagen für gesunde Gartenarbeit

Positive Auswirkungen auf Körper und Seele

Das beliebte Hobby Gartenarbeit ist ein gesundes Ausdauertraining. Es regt das Immunsystem an, fördert die Beweglichkeit, stabilisiert den Kreislauf und stärkt die Muskeln. Der richtige Umgang mit Gartengeräten und die Zuhilfenahme von Hilfsmitteln bei der Gartenarbeit sind für Menschen aller Altersklassen von Vorteil und halten fit. Die abwechslungsreiche Bewegung an der frischen Luft fordert meist den ganzen Körper, viele Muskelgruppen sowie kleine und große Gelenke. Die verschiedenartigen Anforderungen fördern die Beweglichkeit, und das Gehen und Stehen auf unterschiedlich hartem Untergrund schulen den Gleichgewichtssinn. Die feinen und gröberen Handarbeiten im Garten verbessern zudem die Handmotorik und das Tastvermögen, was sich auch positiv auf die geistige Gesundheit auswirkt. Gartenarbeit spricht aber nicht nur den Körper, sondern auch die emotionale Seite des Menschen an. Das „Wühlen in der Erde" und der Umgang mit Pflanzen werden von den meisten Menschen, gerade mit zunehmendem Alter, als heilsam und entspannend empfunden.
Der eigene Garten lässt die Tages- und Jahreszeiten sichtbar werden. Er strukturiert den Tagesablauf, was für viele ältere Menschen im Ruhestand wichtig ist. Da Gärten auch von vielen Tieren, z. B. Schmetterlingen und Vögeln, besucht werden, kommen damit weitere wichtige optische und akustische Komponenten des Naturerlebens hinzu. Die Gartenerde und viele Pflanzen strömen einen besonderen Geruch aus, der die Stimmung meist positiv beeinflusst. Kräuter und Nutzpflanzen kann man essen, was immer ein besonderes Erlebnis ist.
Einen Garten zu pflegen, ist aber nicht nur körperliches Training oder ästhetischer Genuss, sondern auch eine geistige Herausforderung. Vieles will bedacht, geplant und organisiert werden, sodass ein engagierter Hobbygärtner selbst im Winter von seinem Garten mental gefordert wird.

Gartenarbeit ist sowohl körperlich als auch geistig außerordentlich vielseitig. Sie stärkt viele Muskelgruppen und das Skelett, fördert den Gleichgewichtssinn und spricht zudem alle Sinne an.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Negative Auswirkungen und deren Gründe

Wer die ganze Woche im Büro sitzt und dann am Samstag zum Spaten greift, muss sich über anschließende Rückenbeschwerden nicht wundern. Damit die Muskulatur nicht verkümmert, müsste sie täglich mit mindestens 30% ihrer Maximalkraft beansprucht werden. Das passiert aber selbst bei regelmäßiger Gartenarbeit nicht. Neben schwacher Muskulatur ist Zeitdruck ein schlechter Ratgeber. Wer hektisch seine Arbeit beginnt und zu Ende bringen möchte, läuft schnell Gefahr, seinen Körper zu überfordern. Hektik vergrößert außerdem das Unfallrisiko, das man bei Gartenarbeit nicht unterschätzen sollte. Unter Zeitdruck wärmt man den Körper nicht genügend auf, macht keine Pausen, lockert die Muskulatur nicht zwischendurch und entspannt sich nicht nach der Arbeit.
Aber auch gefühlter Druck durch den eigenen Ordnungssinn, überholte Gartenregeln und die Sozialkontrolle durch Nachbarn können zu Überforderung bei der Gartenarbeit führen.
Viele schwere, körperfeindliche Arbeiten fallen durch falsche Gartengestaltung an. Fehlende Bodenvorbereitung ist eine der häufigsten Ursachen. Statt den Boden nach dem Hausbau tiefgründig lockern und fachgerecht aufbereiten zu lassen, quälen sich viele Gartenbesitzer ihr Leben lang mit verdichtetem Boden herum. Dieser macht dann das Unkrautentfernen, das Pflanzen von Stauden und Gehölzen jedes Mal zu einem Kraftakt.
Auch das Pflanzen nicht standortgerechter Gehölze und Stauden führt zu jeder Menge unnötiger Arbeit. Entweder wollen sie nicht recht gedeihen und werden mehrmals ausgetauscht oder sie wachsen viel zu schnell oder stehen zu dicht, sodass bald wieder geschnitten oder gefällt werden muss. Ebenfalls unnötige und mühsame Arbeiten erfordern Rasenflächen im Schatten, fehlende Mähkanten, nackte Erde zwischen Gehölzen und Stauden und viele weitere nicht fachgerechte Gestaltungen.
Bei den befestigten Flächen sollen hier, stellvertretend für viele mögliche Baufehler, nur die hoch stehenden Wegekanten genannt werden, die das Abkehren verhindern, sodass Kehrgut mühsam aufgeschippt werden muss. Dasselbe gilt für das Schneeschieben, das nicht anstrengend sein muss, solange man den Schnee nicht über eine Kante schippen muss.
Hier ließen sich noch viele Dinge aufzählen, die Gartenarbeit unnötig schwer und zeitraubend machen.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Körperliche Voraussetzungen

Gute körperliche Voraussetzungen des Gärtners verhindern viele Beschwerden. Eine gute Basis kann bei jungen und älteren, bei gesunden und vorgeschädigten Menschen durch unterschiedliche Trainingsformen geschaffen werden. Eine regelmäßige Rückenschule beugt vielen Haltungsschäden vor, erhöht die Beweglichkeit und gibt Anleitung für die richtigen Bewegungsabläufe im Alltag.
Regelmäßiges Krafttraining an Geräten unter fachlicher Anleitung ist eine gute Vorbereitung für die Gartenarbeit. Ausgewogenes und individuell angepasstes Krafttraining stärkt die Muskeln und das Skelett und sorgt für eine gute Haltung. Es trainiert obendrein das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Durchblutung und beugt Haltungsschäden vor.
Wie auch im Sport ist Aufwärmen vor der Gartenarbeit eine wichtige Voraussetzung. Wer frierend mit der Gartenarbeit beginnt, macht etwas falsch. Gut gewärmte Muskeln mindern das Verletzungsrisiko, denn sie sind besser durchblutet und geschmeidiger.
Während der Gartenarbeit sollte man immer wieder stark beanspruchte Muskelgruppen lockern. Ob man dazu die Schultern kreisen lässt, die Arme ausschüttelt oder anderes, Hauptsache man nimmt dabei eine entspannte Körperhaltung ein. Am besten ist es demnach für den Körper, wenn die Arbeit möglichst abwechslungsreich ist. Niemand sollte stundenlang die gleiche Arbeit verrichten, sondern immer wieder zwischen verschiedenen Bewegungen und Belastungen wechseln. Das erfordert zwar meist eine etwas bessere Planung der anstehenden Arbeiten, ist aber anschließend weniger anstrengend. Außerdem sollte man seinen eigenen Arbeitsrhythmus finden und nicht unter Zeitdruck geraten.
Gute Planung und strukturiertes Vorgehen ist, wie auch bei anderen Arbeiten, das A und O einer gesundheitsfördernden Gartenarbeit. Ein Tag Pause zwischen anstrengenden Arbeiten ermöglicht es den beanspruchten Muskelgruppen sich zu regenerieren. Wer lieber täglich im Garten arbeitet, sollte sich die Arbeit so einteilen, dass er an aufeinanderfolgenden Tagen ganz unterschiedliche Arbeiten verrichtet.

Und nicht zuletzt sollte sich jeder ausreichend Entspannung nach der Arbeit gönnen und sein Tagwerk genießen.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Vorausschauende Gartenplanung

Viele Beschwerden kann man vermeiden, wenn man den Garten von vornherein ergonomisch gestaltet. Dabei ist die Größe eines Gartens viel weniger entscheidend als seine Topografie und die Gestaltung von Beeten, Wegen, Grenzflächen und vielen weiteren Bestandteilen, die einen Garten ausmachen. So können z. B. Hochbeete, die im Sitzen oder aufrecht stehend bearbeitet werden, arbeitsintensive Bodenbeete ablösen, denn gerade das Bücken, Hocken und das Arbeiten auf den Knien fällt vielen Menschen schwer.
Rasenflächen sollten immer mit einer bodenbündigen Mähkante abgegrenzt werden. So entfallen mühsame Arbeiten wie das Beschneiden und Abstechen der Rasenkanten. Staudenbeete sollten schmal sein, sodass man alle Pflanzen auch im Sitzen mit ausgestrecktem Arm von der Seite erreichen kann. Hecken müssen in angenehmer Höhe zu schneiden sein. Dort, wo eine Leiter nötig ist, muss eine eben feste Fläche zum Aufstellen vorhanden sein. Wege, Treppen und Plätze sollten so eingefasst sein, dass man sie in ein angrenzendes Beet abkehren kann, ohne das Kehrgut aufheben zu müssen.
Bei der Auswahl der Pflanzen, vom Baum bis zur Staude, sollte immer die anschließende Pflege bedacht werden, denn es handelt sich um Lebewesen, die wachsen, Laub verlieren, altern und auf unterschiedliche Weise auf ihre Umgebung und die Eingriffe des Gärtners reagieren.
Besonders gut bedacht werden sollte auch die „Infrastruktur" des Gartens. Stellen Sie sich vor der Planung bzw. Umgestaltung Ihres Gartens folgende Fragen:

- Wo befindet sich der Wasserhahn?
- In welcher Höhe ist er angebracht?
- Wie ist der Verlauf der Wege?
- Zerschneiden sie Gartenflächen oder dienen sie praktischerweise der Abgrenzung von Rasen zu Beeten?
- Sind die Wege breit genug für zwei nebeneinander hergehende Menschen?
- Lassen sie sich gut kehren und von Schnee befreien?
- Wo gibt es Stromanschlüsse für die Gartengeräte?
- Wo werden diese und die Gartenmöbel untergebracht?
- Wie sieht die Beleuchtung der Gartenhütte und der Wege aus?
- Sind die Treppen breit genug und sicher?
- Wo kann Schnittgut gelagert, wo können Gartenabfälle kompostiert werden?