



Ade hektischer Alltag: Gartenarbeit kann ein toller Ausgleich sein. Jedoch kann die Pflege von Beeten und Co. auch belastend für den Rücken und die Gelenke sein. / Bild: iStock 665623672

18.07.2023 10:19 CEST

Sommer im Garten: Wenn Jäten, Harken und Co. Rücken und Gelenke belastet

Bewegung an der frischen Luft, der Duft frischer Blumen und Kräuter in der Nase sowie eine Entlohnung der Arbeit in Form dankbar gedeihender Pflanzen – was gibt es Schöneres als Gärtnern? Vor allem für Menschen, die nicht mehr im strengen Korsett des Arbeitsalltags stecken, bedeutet die eigene, liebevoll gepflegte grüne Oase ein großes Stück Lebensqualität. Doch was, wenn sich mit steigendem Lebensalter ein produktiver Gartentag immer häufiger in Rücken- oder Gelenkschmerzen niederschlägt?

Jetzt auf keinen Fall „die Harke ins Korn werfen“ und das geliebte Hobby aufgeben. Zwar stellen das häufige Bücken und Knien, die oftmals gekrümmte Haltung oder die vielen Über-Kopf-Arbeiten eine echte Herausforderung für Rücken, Schultern und Gelenke dar. Aber es gibt eine Reihe von Tipps und Tricks, um den Körper bei der Gartenarbeit zu entlasten.

Lieber zweimal gehen als einmal leiden

Eine eigentlich selbstverständliche Regel für rücken- und gelenkschonende Gartenarbeit, die man sich gar nicht oft genug ins Gedächtnis rufen kann, lautet: Schwere Lasten auf mehrere Fuhren verteilen – also lieber den Weg zweimal mit jeweils der Hälfte des zu tragenden Gewichts zurücklegen. Da viele Menschen vor allem im Eifer des Gefechts dazu neigen, sich selbst zu viel zuzumuten, gilt es hier, Vorsorgemaßnahmen zu treffen: Also zum Beispiel bei zum Transport gedachten Behältern wie Gießkannen lieber auf solche mit geringerem Fassungsvermögen zurückgreifen. Auf diese Weise gerät man erst gar nicht in Versuchung, sich im wahrsten Sinne des Wortes zu überlasten. Auch auf die richtige Körperhaltung kommt es beim Lastenheben und -transportieren an: Schwere Gegenstände sollten auf keinen Fall mit gekrümmter Haltung vom Boden angehoben werden, sondern nur aus der Hocke bei geradem Rücken.

Auf die richtigen Hilfsmittel setzen

Wer eifrig Beete bestellt, vergisst schnell die Zeit. So kann es passieren, dass man zu lange in einer Position verharrt, in der der Rücken gekrümmt oder die Knie stark belastet sind. Hier gibt es Abhilfe aus dem Gartencenter: Mit langstieligen Unkrautstechern oder Fugenbürsten lassen sich bodennahe Arbeiten bequem in aufrechter Haltung erledigen. Ein übermäßiges Strecken des Rückens kann mit einer Teleskop-Heckenschere vermieden werden. Und auch der Rasenmähergriff sollte optimal an die individuelle Körpergröße angepasst sein. Dies ist der Fall, wenn man ihn mit leicht angewinkelten Armen auf etwa Schulterbreite umfassen kann.

Wenn man beim Unkrautjäten oder Umgraben dennoch in die Knie gehen muss, kann der Rücken zusätzlich durch das Stützen des freien Arms auf dem ausgestreckten Knie entlastet werden. Noch rücken- und gelenkfreundlicher ist natürlich die Blumen- und Gemüseanzucht in Hochbeeten.

Den Körper in akuten Schmerzphasen unterstützen

Was aber, wenn der Körper die Gartenarbeit trotz aller Vorsichtsmaßnahmen mit Schmerzen im Rücken- und Schulterbereich oder in den Gelenken

abstrahlt? In akuten Schmerzphasen kann ein äußerlich aufgetragenes Schmerzmittel (z. B. doc Ibuprofen Schmerzgel) die Beschwerden lindern. Anders als Schmerzmittel in Tablettenform wirkt es nicht auf den gesamten Organismus, sondern gezielt an der schmerzenden Stelle. Die Schmerzen einfach zu ignorieren ist hingegen keine gute Lösung – sie verleiten dazu, eine unnatürliche Schonhaltung einzunehmen, welche die Beschwerden weiter verschlimmern kann.

An die Pausen denken

Gerade in akuten Schmerzphasen kommt es darauf an, bei der geliebten Gartenarbeit immer wieder kleine Pausen zu machen. Denn auch wenn es gerade so schön voran geht: Wer einer körperlichen Überlastung entgegenwirken möchte, sollte seine Aktivitäten regelmäßig unterbrechen, um sich zu dehnen, zu strecken oder mal die Position zu wechseln. Wenn langes Stehen schwerfällt, lohnt sich die Anschaffung eines Rollsitzes, von dem aus sich bequem Arbeiten in Sitzhöhe ausführen lassen. Oder man nutzt ihn, um sich zwischendurch auszuruhen und einfach mal für ein paar Minuten die Seele baumeln zu lassen – im eigenen kleinen Gartenparadies.

Auf einen Blick: Fünf Regeln für entspanntere Gartenarbeit

Auf Abwechslung setzen

Immer wieder zwischen verschiedenen Gartenarbeiten abwechseln, um eine einseitige Belastung, beispielsweise des Rückens, durch eine starke Beugung zu vermeiden – Strecken und Dehnen nicht vergessen. ***Zum Hochstapler werden***

Hochbeete erlauben eine Pflanzenpflege im Stehen statt in gekrümmter Haltung.

Effiziente Helferlein für den Garten

Rückenschonende Arbeitsgeräte wie langstielige Unkrautstecher oder eine Teleskop-Heckenschere erleichtern die Gartenarbeit. ***In der Ruhe liegt die Kraft***

Regelmäßige Pausen nicht vergessen. ***Bloß nicht aufgeben***

Bei Schmerzen in Rücken, Nacken, Schultern oder in den Gelenken in leichter Bewegung bleiben, bei akuten Schmerzen kann ein äußerlich an der schmerzenden Stelle aufgetragenes Schmerzmittel helfen (z. B. doc Ibuprofen Schmerzgel).

Über doc Ibuprofen Schmerzgel

Entzündungsbedingte Schmerzen in Rücken, Gelenken, Sehnen und Bändern können stark einschränken. doc Ibuprofen Schmerzgel aus der Apotheke lindert diese Schmerzen so wirksam wie rezeptfreie Ibuprofen-Tabletten, ist dabei aber besser verträglich.*¹Dank seiner speziellen Mikrogel-Formulierung kann der in winzigen Mizellen gelöste Wirkstoff Ibuprofen rasch durch die Hautschichten dringen und gelangt so gezielt zum Schmerzort.

* 3 x täglich Ibuprofen Schmerzgel (5 %) im Vergleich zu 3 x täglich 400 mg Ibuprofen-Tabletten bei akuten Weichteilverletzungen; bei bestimmungsgemäßer Anwendung

¹ M. Whitefield et al.: Comparative efficacy of a proprietary topical ibuprofen gel and oral ibuprofen in acute soft tissue injuries: a randomized, double-blind study. J Clin Pharm Ther 2002; 27: 409-41

doc Ibuprofen Schmerzgel. Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenscheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 07/2021

HERMES ARZNEIMITTEL ist einer der führenden Anbieter von hochwertigen Präparaten für die Selbstmedikation in Deutschland. Seit über 110 Jahren widmen wir uns als mittelständisches Traditionsunternehmen mit Sitz in Pullach i. Isartal der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Menschen. Auf so viel Erfahrung aufbauend, können wir ein Sortiment von bekannten Markenprodukten wie Biolectra, doc, Aspecton, Betaisodona und ANTI BRUMM bieten, die höchsten Qualitätsansprüchen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen. Unsere Expertise, unsere Sorgfalt und unsere Verlässlichkeit machen uns zu einem geschätzten Partner

der Apotheken.

Mehr unter www.hermes-arzneimittel.com

Kontaktpersonen



Tanja Baierl / Mara de Andrade

Pressekontakt

ISGRO Themenraum GmbH

Hermes-Press@isgro.de

+49 (0) 621 40 17 12-19