

Rückenschonend gärtnern

Was gibt es erholsameres, als den Feierabend oder ein sonniges Wochenende im eigenen Garten zu verbringen? Jeder Hobbygärtner weiß, dass vor diesem Genuss schweißtreibende Arbeit steht. Denn wer seinen Garten liebt, findet eigentlich immer etwas zu tun.



Zu jeder Jahreszeiten liegen unterschiedliche Arbeiten an: [Rasenmähen](#), [Hecken stutzen](#), Häckseln, Unkraut zupfen, [Blumen säen](#) – die Liste ist lang. Was für den Kopf nach dem alltäglichen Bürotrott befreiend und entspannend ist, darauf kann der Körper mit Verspannungen reagieren. Ungewohnte Gartenarbeit belastet besonders Rücken, Nacken und Knie und kann zu Muskelkater bis hin zum Hexenschuss führen. Das Zauberwort heißt Ergonomie.



Foto: Bosch

Aufrecht stehen beim Rasenmähen

Kein Gartenbesitzer kommt um das regelmäßige Rasenmähen herum. Bei den Geräten, die häufig im Einsatz sind, ist Ergonomie unabdingbar. Übertragen auf den Rasenmäher bedeutet das: Die Holme sollten in der Länge verstellbar sein, um aufrecht arbeiten zu können. Ergonomisch geformte Handgriffe verhindern das Abknicken der Handgelenke und ermöglichen verschiedene Handhaltungen. So wird die Muskulatur geschont.

Ein entscheidendes Kriterium ist das Gewicht des Mähers. Nicht mehr als 15 Kilo sollten es sein, denn meist muss das Gerät erst einmal aus dem Keller geholt und ein Stück getragen werden. Das kann den Rücken belasten.



Foto: Bosch

Leicht zu tragen und leicht zu bedienen

Trotzdem leichtem Gewicht sollte das Gerät sicher auf dem Rasen aufliegen und gut manövrierbar sein. Vorteilhaft sind dabei auch spezielle Tragegriffe und einklappbare Holme, damit man den Rasenmäher möglichst einfach und platzsparend wieder verstauen kann. Generell ist eine unkomplizierte Bedienbarkeit ein Anschaffungsargument. Alle Bedienelemente wie die Höhenverstellung der Holme und die Schnitthöhenverstellung müssen leicht und ohne Verrenkungen erreichbar sein. Auch der Grasfangkorb sollte leicht abnehmbar sein.

Die Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) hat Geräte nach rückschonenden Aspekten untersucht und mit ihrem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet.



Foto: Bosch

Gute Leistungswerte, geringes Gewicht

Viele haben schon selbst die Erfahrung gemacht, wie anstrengend die Arbeit mit einer zu schweren oder ungeeigneten Garten- oder Heckenschere sein kann.

Elektro-Heckenscheren erleichtern die Arbeit ungemein. Die Handgriffe sind ergonomisch geformt und aus rutschfestem Material. Ihr Abstand ermöglicht einen natürlichen Griff und unterschiedliche Haltepositionen. Ein durchsichtiger Handschutz versperrt dem Nutzer nicht die Sicht. Zudem sollte man darauf achten, dass die Elektro-Schere nicht zu schwer ist, trotzdem aber durch gute Leistungswerte überzeugt. Mehr als 4 Kilo führen auf die Dauer zu Ermüdung. Je länger und öfter man damit arbeitet, desto mehr zahlt sich eine Leichtbauweise aus. Um nicht ständig mit dem Kabel zu kämpfen, sollte die Austrittsstelle hinten am Griff sein oder mit einem aufladbaren Akku ausgestattet sein.



Foto: Hailo

Fester Stand als Voraussetzung

Wenn es hoch hinaus gehen soll, sorgen wackelige Leitern oder Behelfskonstruktionen für eine gesteigerte Verletzungsgefahr. Leitern müssen für den Außenbereich geeignet sein und einen stabilen Stand haben. Die Füße üblicher Haushaltsleitern versinken in der Erde.

Meist sind auch nicht alle Beete im Garten rückenfreundliche Hochbeete, an denen man ohne viel Bücken und Knien arbeiten kann. Denn die richtige Körperhaltung ist bei der Gartenarbeit Grundvoraussetzung. Hebebewegungen aus dem gekrümmten Rücken, zum Beispiel beim Umgraben oder beim Tragen, und Arbeiten in der Hocke oder auf den Knien können schmerzhafte Folgen haben. Am besten lässt sich die Kraft in der Schrittstellung auf das Arbeitsgerät übertragen.



Foto: Fiskars

Teleskopstiel statt Bücken

Oft lässt sich jedoch auch beim Baumschnitt auf Leitern verzichten. Schneidgiraffen mit Teleskopstangen, wie z.B. von [Fiskars](#), sind lang genug, um Bäume auch vom Boden aus zu schneiden. Innen liegende Seilzüge verheddern sich nicht im Geäst und ihre Zugkraft wird direkt auf die Klängen übertragen. Bei Astscheren helfen rutschsichere Griffe, um Verletzungen zu vermeiden. Der Sicherheit halber sollten immer Schutzhandschuhe bei der Gartenarbeit getragen werden. Jäten, Umgraben und Hacken belasten den Rücken des Gärtners oft sehr, da er lange in gebückter Körperhaltung arbeiten muss. Auf die individuelle Körpergröße anpassbare Greifhöhen und Griffe sind auch hier eine große Erleichterung und sorgen für eine günstige Hebelwirkung. Anstrengendes Bücken vermeidet man auch hier am besten durch Teleskopstiele, die je nach Bedarf ausfahrbar sind.



Foto: Fiskars

Beim Jäten leisten anpassbare Unkrautstecher besonders gute Dienste. Spezielle Geräte mit einem Pedal am Ende des Stiels lassen sich bei aufrechter Körperhaltung nutzen. Per Fußtritt wird das Pedal bedient, wodurch sich eine Greifzange um das Unkraut schließt und es einfach herausgezogen werden kann. So entlasten Sie Wirbelsäule und Gelenke und können sich nach getaner Arbeit ohne Reue am Grün erfreuen.

Über die DIY Academy

Als Schulungsinstitut informiert und berät die DIY Academy rund um das Heimwerken in Haus und Garten. Die DIY Academy möchte Menschen mit kreativen Ideen inspirieren und ihnen das nötige Know-how vermitteln, mit dem sie ihr Zuhause selbst gestalten können. Versierte Heimwerker sollen sich ebenso angesprochen fühlen wie Selbsterfahrene mit grundlegenden Kenntnissen und Neulinge ohne Praxiserfahrung.

Unsere Schulungs- & Trainingsangebote

Wir machen dich fit für dein nächstes DIY-Projekt: In unseren Kursen, Online-Seminaren und Beratungen lernen die Teilnehmenden ganz praktisch zusammen mit unseren DIY-Profis – auch für dein persönliches Projekt bekommst du das nötige Wissen und viele Tipps & Tricks.

[Mehr erfahren](#)

Du möchtest nichts mehr verpassen?

Dann abonniere unseren Newsletter und bleibe immer auf dem Laufenden!

[Jetzt anmelden](#)

Folge uns auch auf:

- Pinterest: www.pinterest.com/diyacademy
- YouTube: www.youtube.com/DIYAcademyTV
- Facebook: www.facebook.com/doityourself.academy
- Instagram: www.instagram.com/doityourself.academy