



PRESSE-INFO

September 2023

0923

Aktuelle Pressemeldungen und Bilder können auch unter www.waldecker-pr.de heruntergeladen werden.
Abdruck frei / Beleg erbeten.

Redaktion:

WALDECKER PR GmbH

Florinsmarkt 14

56068 Koblenz

Tel. 08137-9987730

Mail: info@waldecker-pr.de

Internet: www.waldecker-pr.de

Rückenschonend Gärtnern

Haltung bewahren!

Deutschland hat Rücken. Die „Volkskrankheit Nr. 1“ ist eine der Hauptursachen für Krankschreibungen, über 60 % der Deutschen klagten innerhalb des letzten Jahres über Rückenschmerzen. Dabei ist die Selbstdiagnose, „zu viel getan“ zu haben, in der Regel falsch. Im Gegenteil: wahrscheinlich hat man vorher sogar zu wenig getan, oder man hat das, was man getan hat, falsch getan. Klingt kompliziert? Eigentlich nicht, denn Rückenschmerzen werden vor allem hervorgerufen durch Bewegungsmangel, Übergewicht und falsches Belasten. Die oft vorherrschende Meinung, sich bei Rückenschmerzen schonen zu müssen, ist schlichtweg veraltet – Bewegung und Sport sind nicht nur vorbeugend wichtig, sondern auch bei akuten Beschwerden. Doch wie vermeiden wir es, dass diese überhaupt erst entstehen, vor allem bei vermeintlich rückenunfreundlichen Tätigkeiten wie der Gartenarbeit?

Vanity in hellgrau

Schmerzfremde Gartenarbeit

mit einem Hochbeet

Fast 9 Millionen Menschen arbeiten in Deutschland mehrmals in der Woche im Garten. Er ist Hobby, Ernährer und Ausgleich unseres oft kopflastigen beruflichen Alltags. Wir sind an der frischen Luft, können körperlich aktiv werden und lassen durch unsere Fürsorge Dinge wachsen. Das Problem ist jedoch, dass Männer im Durchschnitt 1,80 Meter groß sind und Frauen 1,66 Meter. Wenn dann das Beet bepflanzt wird, müssen 1,80 Meter und 1,66 Meter ziemlich weit nach unten, um es ganz banal auszudrücken, auf mehr oder weniger 0 Meter.

Grundsätzlich ist das kein großes Problem – wenn man es richtig macht. Arbeiten in Bodenhöhe sind bestenfalls in der Hocke zu verrichten, um den Rücken nicht über einen längeren Zeitraum zu krümmen. Dauern sie länger an, ist Hinknien empfehlenswert, zum Beispiel auf eine höhenverstellbare Kniebank. Beim Heben oder Tragen sollte die Beinmuskulatur

Kann GmbH Baustoffwerke

Bendorfer Straße

56170 Bendorf

Telefon: ++49 (02622) 707-119

Fax: ++49 (02622) 707-165

E-Mail: info@kann.de

Internet: www.kann.de

die Hauptarbeit verrichten, Drehbewegungen des Rückens dabei unbedingt vermieden werden.

Ganz allgemein gilt: Abwechslung ist der Schlüssel zur Schmerzfreiheit nach der Gartenarbeit. Vermeiden Sie einseitige, dauerhafte Belastungen über einen längeren Zeitraum und wechseln Sie zwischen verschiedenen Tätigkeiten. Wenn Rom nicht an einem Tag erbaut werden konnte, muss Ihr Garten das auch nicht. Lassen Sie sich Zeit und führen Sie alle Arbeiten bewusst aus, mit geradem Rücken und dynamischen Bewegungen.

Eine Möglichkeit, längeres Bücken zu vermeiden, ist die Entscheidung für ein Hochbeet. Auf diese Weise können Sie Salat und Gemüse anbauen, ohne Ihren Rücken in Mitleidenschaft zu ziehen. Ein paar Tipps zum Bau Ihres eigenen Hochbeets, beispielsweise zur optimalen Befüllung, finden Sie in unserem Magazinbeitrag.

Ein Hochbeet bauen

[Jetzt lesen](#)

Hilfsmittel für die Gartenarbeit

Auch bei der Wahl der richtigen Gartengeräte sollten Sie darauf achten, mit möglichst rückengerechten Modellen zu arbeiten. Empfehlenswert sind vor allem Teleskopstiele, die sich individuell einstellen lassen. Das gilt übrigens auch für Rasenmäher, die es mit in der Länge verstellbaren Holmen zu kaufen gibt, um beim Mähen eine aufrechte Körperhaltung zu ermöglichen. Auch beim Gewicht der Geräte ist bestenfalls auf leichte Materialien zu achten, bei Heckenscheren wie auch allen anderen Gartengeräten, die bei Ihnen regelmäßig zum Einsatz kommen. Falls Sie merken, dass Sie Rückenschmerzen bekommen, sollten Sie umgehend die Belastung verändern oder die Körperhaltung wechseln. Lassen Sie Ihrem Rücken die erforderliche Entlastung zukommen, damit Sie so lange wie möglich Freude an Ihrem Garten haben können. Und wer die Arbeit gänzlich oder zumindest zum Teil abgeben möchte, hat heutzutage die Möglichkeit, verschiedene Tätigkeiten digital erledigen und steuern zu können.

Wissenswertes & Tipps zu smarten Gärtnern

[Jetzt mehr erfahren](#)

Eine Auszeit gönnen

Um jederzeit die Möglichkeit zu haben, sich während der Gartenarbeit hinsetzen zu können, empfehlen wir Ihnen den MultiBlock aus dem Hause KANN, der nicht nur optisch ein absolutes Highlight an Ihrem Lieblingsplatz darstellen wird, sondern Ihnen außerdem jederzeit eine wohlverdiente Pause von der Gartenarbeit erlaubt.

[MultiBlock](#)

Die KANN Gruppe zählt zu den führenden Herstellern von Betonprodukten in Deutschland. Ihre Angebotspalette erstreckt sich von Rohstoffen über Transportbeton und Logistikdienstleistungen bis hin zu Produkten für den Straßen-, Garten- und Landschaftsbau. Bundesweit betreibt die KANN Gruppe mit ihren Tochtergesellschaften heute mehr als 60 Produktionsstandorte, an denen 1.200 Mitarbeiter beschäftigt sind.