

# Gartenarbeit als Rücken-Therapie

Wer regelmäßig in seinem Garten arbeitet, tut sich und seinem Körper viel Gutes. Gerade dann, wenn man bereits Rückenprobleme hat. Der Orthopäde und Wirbelsäulenspezialist Dr. Reinhard Schneiderhan gibt die besten Tipps für rückenfreundliches Gärtnern mit den richtigen Gerätschaften und ein paar Haltungstipps, die jeder lernen kann.



„Graben, Pflanzen, Jäten, Gießen und Rasenmähen sind ein tolles Training für Muskeln, Gelenke und das Herz-Kreislauf-System, wenn man ein paar Tipps beherrscht“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan vom gleichnamigen Wirbelsäulenzentrum in München-Taufkirchen.

Dabei ist eine ergonomische Herangehensweise zu empfehlen. Gartengeräte er-

möglichen eine weitestgehend aufrechte Haltung, vermeiden allzu häufiges Bücken und machen die Gartenarbeit produktiver. „Unabhängig davon ist es ratsam, sich eine rückenfreundliche Haltung anzugewöhnen“, sagt Dr. Schneiderhan. „So ist es immer besser, aus den Beinen heraus zu arbeiten. Das gilt insbesondere beim Heben. Oberschenkel und Gesäß sind die stärksten

Muskeln unseres Körpers. Also Hüfte und Knie beugen und den Rücken dabei bewusst gerade halten.“

Hochbeete und Topfbänke ermöglichen aufrechtes Arbeiten. Wer Pflanzen in Gefäße setzt, sollte dies an Ort und Stelle tun, um schweres Heben zu vermeiden. Eine Alternative sind Topfwagen auf Rädern oder Rollwagen.

„Die Zeit der aktiven Gartenarbeit soll-

te man sich einteilen, um die Muskeln nicht zu überlasten. Je nach Fitness sind 15- oder 30-Minuten-Intervalle mit fünf Minuten Pause ideal.“ Beim Umgraben sollten Sie nie zu viel Erde auf einmal nehmen, rhythmisch arbeiten und ruckartige Bewegungen vermeiden. „Sonst entstehen Kraftspitzen, die sich negativ auf die Rückengesundheit auswirken können“, sagt der Experte. Tipp: Schaufeln mit Hebemechanik verwenden.

Bei kühlen Temperaturen muss der Lendenbereich stets gut ge-

schützt werden. Denn kühler Wind und Schweiß lassen die Muskeln schnell verkrampfen. „Es ist sogar sinnvoll, sich ein paar Minuten mit aktiven Dehnübungen vorzubereiten, wenn körperlich schwerere Arbeiten im Garten anliegen“, sagt Dr. Schneiderhan.

Und wenn der Rücken trotzdem schmerzt? „In vielen Fällen gehen sie nach ein paar Tagen von selbst vorbei“, sagt Dr. Schneiderhan. „Doch wer häufiger Probleme hat, sollte sich von einem Arzt durchchecken lassen.“

Noch ein Tipp: Auch für Menschen mit chronischen Rückenschmerzen kann Gartenarbeit so etwas wie Therapie sein. Betroffene sollten aber auch hier vorab mit einem Arzt sprechen, um sich genau erklären zu lassen, wie intensiv sie sich belasten können.

Fotos: privat, Mauritius Images



**Dr. Reinhard Schneiderhan**

Wirbelsäulenzentrum  
Dr. Schneiderhan & Kollegen  
in Taufkirchen