

## daheimundunterwegs



Fernsehen

▶ WDR Regional ▶ daheim&amp;unterwegs ▶ Sendung vom 14. April 2011

daheim&amp;unterwegs

Sendung

Team

Kontakt

Rückschau

Infoblatt

Sendungen A bis Z

Mai 2011

Mo Di Mi Do Fr Sa So

01

02 03 04 05 06 07 08

09 10 11 12 13 14 15

16 17 18 19 20 21 22

23 24 25 26 27 28 29

30 31


Hilfe

Inhaltsverzeichnis

Impressum

## Gesundheit

## Rückenfit am Spaten

 Donnerstag, 14. April 2011, 16.15 - 18.00 Uhr


Fit für die Gartenarbeit



Es gibt derzeit jede Menge zu tun im Garten, denn schließlich soll es in zwei Monaten sprießen und blühen. Leider endet dieser Aktionismus oft mit Rückenschmerzen: Wer monatelang fast nur drinnen war und gemütlich auf dem Sofa gesessen hat, ist für das plötzliche Bewegungsprogramm nicht vorbereitet. Rückenexperte Ulrich Kuhnt skizziert die häufigsten Rücken belastenden Fehler bei der Gartenarbeit und verrät uns, wie Sie

den Beschwerden bei der Arbeit mit Spaten, Hacke und Co. entgegen wirken können. Grundsätzlich ist Gartenarbeit eine hervorragende Art, sich an der frischen Luft zu bewegen. Sie kräftigt wichtige Muskeln und kann durchaus mit dem Sport im Verein oder im Fitness-Studio verglichen werden. Vernünftig ist es in jedem Fall, mit körperlich leichten Tätigkeiten zu beginnen, damit die Muskeln auf Betriebstemperatur kommen. Also: Nicht gleich mit dem Spaten ins Beet und mit dem Umgraben beginnen oder den Baumstumpf ausgraben. Viele Menschen machen den Fehler, aus lauter Freude über das gute Wetter direkt von Null auf 100 zu gehen. Sie waren wochenlang nicht draußen, arbeiten aber plötzlich sechs oder acht Stunden am Stück im Garten. Man sollte seine Belastung allmählich steigern und mit ein bis zwei Stunden am Tag anfangen.

## Bücken schadet

Lang andauernde Bückhaltungen sollten Sie unbedingt vermeiden. Für diese unnatürliche Haltung ist unsere Wirbelsäule nicht ausgelegt. Deshalb: Unbedingt zwischendurch häufiger aufrichten! Wer Beschwerden in den Knien hat, kann sich jedoch auch nicht lange hinsetzen, da Meniskus & Co. auf diese Weise stark belastet werden. Hier empfiehlt sich ein häufiger Wechsel. Wer die Möglichkeit hat, sollte auch mal über das ein oder andere Hochbeet im Garten nachdenken, das relativiert diese Probleme.



Nicht alle Haltungen sind gesund



## So bewegen Sie sich richtig

Auch falsches Heben und Tragen führt häufig zu Rückenproblemen. Falsch: Heben aus dem Kreuz raus und Tragen mit gekrümmtem Rücken. Richtig: Heben und Tragen aus den Beinen heraus und mit geradem Rücken. Drehbewegungen sind tabu. Gerade ungeübte Hobbygärtner neigen außerdem dazu, die Schultern stark hochzuziehen. Das kann zu erheblichen Verspannungen führen. Außerdem ist es nicht besonders ratsam, den Kopf in den Nacken zu legen, wenn man zum Beispiel über Kopf arbeitet. Dann sollte man besser eine Leiter oder einen Tritt benutzen. Nach getaner Arbeit bitte nicht direkt aufs Sofa fallen, sondern lieber ein paar Dehnungs- und Lockerungsübungen machen, um die teilweise einseitige Anspannung des Körpers zu lösen.


Stand: 13.04.2011

Diese Seite speichern oder weiterempfehlen

▶ Hilfe



## Alle Beiträge

- ▶ Alle sehen rot
- ▶ Mittelalterstadt Tecklenburg 
- ▶ Gebrauchtwagenkauf: gut prüfen
- ▶ Osterschmuck mit Narzissen
- ▶ Rückenfit am Spaten
- ▶ Alle Themen

## Aufruf



Die Hochzeit des Jahres [mehr]

## 2000. Sendung



Luftballon gefunden? [mehr]

## Alle Rubriken

- ▶ 99 Lieblingsorte
- ▶ Ernährung
- ▶ Garten
- ▶ Gesundheit
- ▶ Reise
- ▶ Service
- ▶ daheim im Lande
- ▶ Backrezepte
- ▶ Kochrezepte

## Moderatoren



▶ Matthias Wolk



▶ Sandra Quellmann

## Infoblatt



Unsere Themen täglich per E-Mail [mehr]