

Servicezeit :Wohnen & Garten

Fernsehen

► Ratgeber ► Servicezeit ► :Wohnen & Garten ► Sendung vom 09. Juli 2009

Servicezeit

:Wohnen & Garten

Sendung

Team

Kontakt

Rückschau

Video

Extras

Sendungen A bis Z

◀ Juni 2010 ▶

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

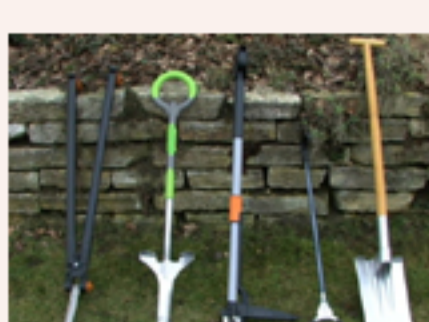
Hilfe

Inhaltsverzeichnis

Impressum

Patente Gartenhelfer – Geräte mit Pfiff

📺 Donnerstag, 09. Juli 2009, 18.20 - 18.50 Uhr



Mit dem richtigen Spaten lässt sich Rückenproblemen vorbeugen



Der menschliche Körper ist ein Wunderwerk der Natur. Aber er stößt auch an seine Grenzen. Langes Sitzen zum Beispiel belastet Muskeln und Wirbelsäule ebenso wie eine falsche Haltung bei der Gartenarbeit.

Gabi H. übt eine sitzende Tätigkeit aus und leidet schon seit Längerem an Arthrose. Da ihr Rücken spürbar geschädigt ist, hat sie sich eine Alternative zu ihrem viel zu schweren und unhandlichen Spaten gesucht – und ist

fündig geworden mit einem deutlich leichteren Modell, bei dem sie auch den Stiel optimal auf ihre Körpergröße einstellen kann. Mit dem richtigen Spaten lässt sich vielen Rückenprobleme vorbeugen.

Reichweite verlängern

Neben der passenden Stiellänge kann man sich die Arbeit zusätzlich durch die Wahl eines kleineren Spatenblattes erleichtern. Oder man wählt eine Alternative zum Spaten: Mit einer Grabegabel etwa oder einem Sauzahn lässt sich der Boden sogar ganz ohne Umgraben lockern.



Ergonomische Handgeräte



Geringen Kraftaufwand und aufrechte Haltung ermöglicht zum Beispiel auch ein langstieliger Unkrautstecher, nur eine von vielen Alternativen zur gebückten Arbeitshaltung. „Reichweite verlängern“ ist daher die Devise sowohl bei Greifern zum Aufheben von Abfällen aller Art als auch bei Grasscheren. Mit ganz langen Griffen kann man aufrecht stehend ganz entspannt in Bodennähe arbeiten.

Berater aus der Rückenschule

Weil Gabi H. aber auch im Detail lernen möchte, wie sie die Gartenarbeiten körperschonend ausführen kann, hat sie sich dazu einen professionellen Berater aus der Rückenschule in den Garten geholt. Ulrich Kuhnt ist studierter Sportwissenschaftler und weiß aus Erfahrung, dass es bei der rückengerechten Arbeit kein Patentrezept gibt. Er rät Betroffenen, verschiedene Dinge auszuprobieren. Statt der schweren Schubkarre, die nur mit viel Muskelkraft zu bewegen ist, gibt es für leichtere Transportaufgaben alternativ auch Faltschubkarren oder zusammenlegbare Sackkarren, die von der Bauweise her so leicht sind, dass sie sich kraftsparend einsetzen lassen.

Einseitige Belastung schadet dem Rücken, ergonomisch richtig ist eine Gießkanne mit zwei Griffen, bei der sich das Gewicht gleichmäßig auf beide Arme verteilen lässt. Und selbst bei ganz schweren Lasten, etwa dem Transport von Kübelpflanzen, fällt die Arbeit für jeden Einzelnen oft gar nicht mehr so sehr ins Gewicht, wenn man sie zu zweit rüchenschonend mit Tragegurten bewältigt.

Geräte aus Karbonfasern



Rechen aus extrem leichten Karbonfasern



Bei der Baumpflege ist es sinnvoll, Teleskopwerkzeuge einzusetzen, um mit dem richtigen Abstand zur Arbeit den Nacken zu entlasten. Auch sollte man bei Astscheren Übersetzungen und Hebelmechanismen nutzen, um die Muskulatur im Schultergürtel zu schonen. Denn auch bei Schneidwerkzeugen sind heute schon viele ergonomische Lösungen verfügbar, mit Hebeln, Verlängerungen oder Getrieben. Das ist noch längst nicht alles, denn Gabi H. ist

vom geringen Gewicht einer leistungsstarken Heckenschere überrascht und begeistert. „Superleicht und trotzdem stabil“ sollte daher das Motto lauten, nicht nur für Heckenscheren! Mit Besen oder Rechen aus extrem leichten Karbonfasern und mit langen Aluminiumstielen lässt sich schon heute so manche Fehlhaltung im Ansatz gerade rücken. Solche modernen Werkstoffe sind also nicht nur für Rennräder da.

Ein Gerätehersteller hat seine Erkenntnisse der Ergonomie nach anderen Gesichtspunkten konsequent umgesetzt. Zwar sieht der dabei entstandene Gerätestiel recht futuristisch und künstlerisch verbogen aus. Aber sämtliche Arbeitsschritte sind hierbei auf eine korrekte Körperhaltung hin optimiert worden. Gabi H. findet die Arbeit mit den „verbogenen“ Stielen in der Tat sehr leicht, aber die Handhabung sei sehr gewöhnungsbedürftig. Ihrer Meinung nach müssen die einzelnen Arbeitsschritte dem Anwender sehr gut erklärt werden.

Die ergonomischen Handgeräte erklären sich dagegen fast von selbst, obwohl auch ihr Design gewöhnungsbedürftig ist. Bei der Arbeit mit einer herkömmlichen Handschaufel muss man den Griff sehr fest halten und beim Einstechen und Hebeln das Handgelenk oft stark abknicken. Die Arbeit mit dem neuartig gewölbten Schaufelgriff ist dagegen viel einfacher. Beim Einstechen ins Erdreich kann man das Handgelenk gerade halten, und durch die Wölbung muss man auch beim Festhalten nicht so viel Kraft aufwenden. Die Schaufel lässt sich mit dem Handballen und gestrecktem Unterarm gut eindrücken. Auch beim Hebeln oder beim Zurückziehen leistet der gebogene Griff gute Dienste. Alle Gelenke, die Unterarmmuskulatur und auch die Schultermuskulatur bleiben dadurch entspannt.

Öfter einmal pausieren

Entspannend für den Rücken ist es auch, wenn man sich hinkniet, statt sich zu bücken. Eine kleine Bank mit Haltebügeln unterstützt dabei das Hinknien und das Aufstehen. Wenn man sie umdreht, verwandeln sich diese beiden Bügel dann in die Beine einer Sitzbank.

Auch sollte man sich nicht schämen, Arbeiten, wo immer es geht, im Sitzen zu erledigen. Dazu gibt es sogar rollende Sitze nach dem Vorbild von Kindertraktoren. Denn nur, wenn sie leicht von der Hand geht, wird aus der Gartenarbeit Lust statt Frust. Ulrich Kuhnt rät schließlich noch, die Arbeitsabläufe häufiger zu wechseln. Also nie zu lange eine Bewegung ausüben, sondern variieren. Und er merkt auch an, dass selbst das rückengerechte Arbeiten im Garten Bandscheiben und Muskeln belastet. Man sollte also immer wieder kleine Pausen einlegen.

Bezugsquellen erhalten Sie bei der **Hotline WDR Fernsehen: 0221 56789 999**.

Autor: Elmar Mai

Stand: 09.07.2009

Alle Beiträge

- Kleins Traumgarten Teil 1
- Wo sich Giftstoffe in Ihrem Alltag verstecken
- Wohnen & Garten kompakt
- Patente Gartenhelfer – Geräte mit Pfiff
- Euroluca: Die Messe für Licht in Mailand
- KfW-Förderprogramm „Energieeffizient sanieren“
- Alle Themen

PDF-Download

- PDF zur Sendung vom 9. Juli 2009 (213 KB, nur Text)

:Wohnen & Garten Do.18:20-18:50 Uhr

- Servicezeit
- :Gesundheit
- :Mobil
- :Familie
- :Essen & Trinken
- :Tiere suchen ...

Aufruf: Selbstversorger gesucht!



Sie versorgen sich mit Obst und Gemüse aus dem eignen Garten? Dann suchen wir genau Sie! [mehr]

Podcast



:Test

Hier können Sie die aktuellen Verbraucher - Tests der Servicezeit als Podcast abonnieren oder downloaden. [mehr]

Service



- Hotline 0221 56789 999
- Newsletter
- News-Feed
- Gartenforum des **ARD** Ratgeber Heim+Garten
- Top-Ten
- Quiz mit Christoph

Rubriken in der SZ Wohnen & Garten

- Architektur
- Deko+Floristik
- Energie+Umwelt
- Gartengestaltung
- Gartentechnik
- Haushaltsgeräte
- Miete
- Möbel
- Neue Wohnformen
- Pflanzen
- Renovieren
- Tests SZ Wohnen & Garten
- TV+Computer+Telefon
- Wohneigentum

Floristiktipp von Klaus Wagener



Starflorist Klaus Wagener entwirft für die **Servicezeit: Wohnen & Garten** erfrischende Blumendekorationen. [mehr]