

RATGEBER

für Angehörige, Betroffene und Fachleute

herausgegeben vom Deutschen Verband der Ergotherapeuten e.V.



Rückenfreundliche Gartenarbeit

Ein Ratgeber für Gartenbesitzer
und Therapeuten

Ulrike Bös
Brigitte Kleinod

Die Autorinnen



Ulrike Bös, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und Physiotherapeutin, arbeitet seit 22 Jahren in ihrem Beruf. Seit 1994 ist sie im Taunus selbstständig. Zahlreiche Fortbildungen (z. B. Bobath, Manuelle Therapie, Rückenschule) befähigen sie und ihr Team zu einer Rundumversorgung aller Patientengruppen. In ihrer Freizeit „wühlt“ sie gerne im Garten und hat für die Probleme ihrer Klienten nach der Gartenarbeit immer ein offenes Ohr. Ein Therapiepfad und ein Hochbeet im Vorgarten der Praxis brachten sie auf die Idee, ein Konzept zur rückengerechten Gartenarbeit zu entwickeln.

Brigitte Kleinod, Diplom-Biologin und Buchautorin, arbeitet seit 20 Jahren als Gartenberaterin und Gartenplanerin im Rhein-Main-Gebiet. Seit 10 Jahren ist sie auf die Anlage seniorengerechter Gärten spezialisiert und berät ihre Kunden in ergonomischer und pflegeleichter Gartengestaltung. Sie leitet Seminare und gibt Kurse zu verschiedenen Gartenthemen. Ihr Praxiswissen bezieht sie aus einem eigenen großen Versuchsgarten und der Zusammenarbeit mit verschiedenen Gartenbauern. Von ihr sind bereits zahlreiche Gartenbücher in mehreren Verlagen erschienen.

Ulrike Bös | Brigitte Kleinod

Rückenfreundliche Gartenarbeit

Ein Ratgeber für Gartenbesitzer und Therapeuten

RATGEBER

für Angehörige, Betroffene und Fachleute

Herausgeber

DEUTSCHER VERBAND DER
ERGOTHERAPEUTEN E.V.



Ulrike Bös | Brigitte Kleinod

Rückenfreundliche Gartenarbeit

Ein Ratgeber für
Gartenbesitzer und Therapeuten



Das Gesundheitsforum

Schulz-
Kirchner
Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die Informationen in diesem Ratgeber sind von den Verfasserinnen und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasserinnen bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Besuchen Sie uns im Internet: www.schulz-kirchner.de

1. Auflage 2013

ISBN 978-3-8248-1001-7

eISBN 978-3-8248-0942-4

© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2013

Mollweg 2, D-65510 Idstein

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer: Dr. Ullrich Schulz-Kirchner

Titelfoto: © Cora Müller – Fotolia.de

Fotos im Innenteil: © Ulrike Bös, Brigitte Kleinod

Fachlektorat: Reinhild Ferber

Lektorat: Doris Zimmermann

Umschlagentwurf und Layout: Petra Jeck

Druck und Bindung:

TZ-Verlag & Print GmbH, Bruchwiesenweg 19, 64380 Roßdorf

Printed in Germany

| Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur Reihe	7
Einleitung	8
Grundlagen für gesunde Gartenarbeit	10
Positive Auswirkungen auf Körper und Seele	10
Negative Auswirkungen und deren Gründe	11
Körperliche Voraussetzungen	12
Vorausschauende Gartenplanung	13
Ergonomische Gartengestaltung	14
Gartenarbeit ohne Bücken	17
Ergonomische Gartengeräte und Hilfsmittel	18
Lasten anheben und transportieren	21
In die Knie gehen statt bücken	22
Schwere Gefäße anheben und ausleeren	24
Transporthilfen richtig nutzen	27
Rasen mähen	31
Das Gießen	33
Arbeiten mit großen Gartengeräten	37
Den Boden lockern	38
Schippen	40
Kehren	42
Laub und Gras rechen	45
Überkopfarbeiten mit Langstielgeräten	46
Arbeiten mit Kleingeräten	48
Körperhaltung bei bodennahen Arbeiten	49
Übungen im Garten	52
Aufwärmen	52
Übungen für den Muskelaufbau	54
Liegestütz im Garten	56
Kräftigung der Beine	57
Dehnung der Muskulatur	60
Anhang	64
Literatur/Internet-Adressen	64