



Brigitte Kleinod

Rückenfreundlich gärtnern

Richtig bewegen, Gelenke schonen, pflegeleicht gestalten



pala
verlag

Gartenlust
statt
Gartenlast

Brigitte Kleinod

Rückenfreundlich
gärtnern

Brigitte Kleinod

Rückenfreundlich gärtnern

Richtig bewegen, Gelenke
schonen, pflegeleicht gestalten

pala
verlag

Inhalt

Praktische Anleitung für lustvolles Gärtnern	9
Vom Gartentraum zum Traumgarten	13
Ein Garten nach Maß	16
Den eigenen Rhythmus finden	17
Typengerecht gärtnern	18
Körper und Geist beleben	36
Ergonomie im Garten	38
Gärtnern in flachen Beeten	39
Gärtnern am Hoch- und Tischbeet	40
Gärtnern am Hang	42
Gartengestaltung mit Weitblick	44
Körpergerechte Ruheplätze	45
Rückenfit im Garten	49
Körperschonende Arbeitsweisen	50
Trainieren und lockern	52
Für Abwechslung sorgen	54
Unfällen vorbeugen	54
Gelenkschonende Geräte wählen	55

Haltung bewahren	58
Arbeiten im Stand	58
Bodennahes Arbeiten	82
Arbeiten am Hochbeet	86
Heben, Tragen und Transportieren	88
Gute Infrastruktur schaffen	97
Wasserversorgung vorausschauend planen	97
Wege pflegeleicht gestalten	101
Gärten am Hang terrassieren	104
Treppen und Rampen sicher bauen	106
Strom und Licht nicht vergessen	108
Wohin mit all den Dingen?	110
Arbeitstisch richtig platzieren	112
Pflanzenpflege leicht gemacht	115
Gesunder Boden, gesunder Rücken	116
Behutsame Bodenadaptation	119
Unkräuter dauerhaft verdrängen	121
Bodenpflege ist Pflanzenpflege	123
Pflegeaufwand für Grünflächen und Gehölze	135
Passende Bäume finden	136
Pflegeleichte Ziersträucher wählen	138
Schnittheckenpflege richtig einschätzen	140
Klettergehölze und Rankhilfen passend kombinieren	142
Größe der Obstgehölze beachten	144

Pflegeleichte Stauden wählen	147
Rasen- und Wiesenpflege überdenken	149
Pflegeleichte Bodendecker	151
Pflege im Nutzgarten	154
Küchenkräuter rund ums Jahr	155
Pflegeleichter Anbau mediterraner Gewürzpflanzen	156
Pflegeleichter Anbau von Salaten und Gemüse	158
Gartenarbeit abgeben	160
Gartenlust statt Gartenlast	165
Die Autorin	167
Anhang	168
Literaturtipps	168
Adressen	169







Aus scheinbar Nutzlosem lässt sich mit Fantasie und Kreativität etwas Sinnvolles und Schönes gestalten. Hat der Garten Struktur, bietet er die passende Kulisse für Sammlerstücke und Kunsthandwerk (siehe Seite 29).



Mit aromatischen Kräutern und duftenden Stauden bieten bereits die Pflegearbeiten Genussmomente (siehe Seite 28).

Genusstypen

Genießer schätzen den Garten besonders für ihre geschmacklichen Erlebnisse. Sie bauen Kräuter, Teepflanzen, Obst und Gemüse an und freuen sich über die eigene Ernte. Dafür nehmen sie saisonal viel Mehrarbeit in Kauf und können in den Sommermonaten nicht so leicht in Urlaub fahren. Damit sie auch während der Arbeit schon den Garten genießen können, sollte es jede Menge zum Naschen geben. Durch bodenschonenden biologischen Anbau können sie auf viele althergebrachte und den Rücken verschleißende Arbeiten verzichten. Aufwendiges Wässern kann durch konsequentes Mulchen auf ein Minimum beschränkt werden. Kräuter und Teepflanzen können in Kübeln, Gemüse und Beerenobst in Hochbeeten angebaut werden. So wird das Bücken überflüssig. Durch den Verzicht auf Biozide genießt man die vielen Blütenbesucher und Vögel, die ein bunter Nutzgarten zu bieten hat.

Genussgärten

Der Nutzgarten sollte auch im Winter hübsch aussehen und arbeitserleichternd angelegt sein, z. B. mit schön gestalteten Beeteinfassungen oder Hochbeeten, die im Sitzen oder Stehen gepflegt und abgeerntet werden können. Ein schöner rückengerechter Arbeitstisch und gutes Werkzeug sowie gesunde Pflanzkulturen erleichtern die Pflege. Genussgärten im Bauerngartenstil bieten Blumen für die Vase, Blüten für Schmetterlinge und jede Menge Essbares. Zu viel sollte es aber nicht sein, damit man nicht zum »Sklaven« seiner eigenen Ernte wird. Wassertonne, Gerätehaus und ein Plätzchen zum Ausruhen gehören zum Genussgarten dazu.



Kreative, Bastler und Sammelnde

Kreative mögen wiederkehrende Gartenarbeiten weniger, denn sie haben ständig neue Ideen für Umgestaltungen im Kleinen und Großen. Gründe zum Neugestalten finden sich spätestens dann, wenn eine Gartenecke dringend renoviert werden muss, weil es mit einfacher Pflege nicht mehr geht. Unter den Kreativen gibt es aber auch Pflanzenliebhaber, Sammler von allerlei Schönerem und Nutzlosem, Hobby-Künstler und viele mehr, die den Garten als Werkstatt und Bühne zur Präsentation ihrer Werke und Schätze nutzen. Sie brauchen Mauern, Hecken, Wege und Plätze, die dem Garten Struktur geben und immer gepflegt aussehen. Diese dienen als Hintergrund und Rahmen für spontane Kreationen und besondere Fundstücke, die so erst richtig zur Geltung kommen. Neben einer ideenreichen, aber auch künstlerischen Gartenarbeit ist auch regelmäßige Pflege der »Bühne« für die eigenen Kreationen und Errungenschaften gefragt.

Kreativgärten

Kreative benötigen schöne Plätze zum Sammeln, Bauen und Basteln, aber auch zum Präsentieren ihrer Werke. Schöne Mauern und geschnittene Hecken als ruhiger Hintergrund, genügend Lagerfläche für Werkzeuge, Materialien und Sammlerstücke, eine Werkbank mit Stromanschluss und ein Geräteschuppen sind hier ein Muss. Die Sammler und Pflanzenliebhaber unter den Kreativen schätzen auch kleine Plätze, Mauern, Tische, Etageren, Hochbeete, Kübel und Kisten zum Präsentieren ihrer neuesten Werke, Raritäten und anderer Errungenschaften. Schön gestaltete Wege zu den Kunstwerken und Sammlerstücken, Plätze mit Bänken zum Betrachten und die ein oder andere Leuchte für die Abendstunden sollten hier nicht fehlen. Damit die Pflege nicht ausufert, sollte man auf hochwertige und langlebige Materialien achten, die mit »Patina« umso schöner aussehen. Aber auch die Verwendung von Material, das umweltfreundlich verrottet und dann gegen Neues ausgetauscht wird, kann eine kostengünstige und attraktive Alternative sein.

Rückenfit im Garten

Mit dem Hauskauf oder dem Einzug in eine Wohnung mit Gartenanteil gilt es künftig, das dazugehörige Grundstück zu pflegen. Dieser mehr oder weniger große Garten kann nach ganz unterschiedlichen Kriterien angelegt, bepflanzt und gepflegt werden. Während das für die einen eher lästige Pflicht ist, die auf den Hausbau oder die Wohnungsrenovierung folgt, ist der Garten für die anderen der eigentliche Grund, ein eigenes Haus zu erwerben oder eine Erdgeschosswohnung im Grünen zu suchen. Letztere können oft gar nicht schnell genug damit beginnen, den Garten zu bepflanzen, und denken in ihrer Begeisterung für das eigene Stückchen Grün oftmals nicht genügend über die Folgen der Gestaltung nach. Doch die Gestaltung ist kein ästhetischer Selbstzweck, sondern immer auch Ausdruck des Umstandes, dass man sich um dieses Stückchen Erde nachhaltig kümmert. Und dabei soll sie immer ein gesunder Ausgleich zum Arbeitsalltag sein, der körperlich und psychisch gut tut.

Wer sich und seine Arbeitsweise einschätzen kann, die eigenen Vorlieben, den Lebensrhythmus und die körperlichen Fähigkeiten beachtet, kann diese Faktoren bei jeder Entscheidung für die Gartengestaltung und Bepflanzung bedenken. Gleichzeitig sollte die anstehende Gartenarbeit als Chance gesehen werden, um den Körper und den Geist zu stärken sowie Neues kennenzulernen.

Tipp: Die rückengerechte Haltung bei der Gartenarbeit sowie die passende Auswahl der Gartengeräte kann man lernen. Gartenneulinge sollten sich bei einem Kleingartenverein nach Fortbildungen erkundigen. Vielleicht wird ein Kurs zur Nutzung und Handhabung guter Gartengeräte angeboten. Physiotherapeuten und Rückenschullehrer können die richtige Körperhaltung beim Gärtnern und beim Umgang mit Gartengeräten vermitteln – und auch die passenden Ausgleichsübungen zeigen.

Körperschonende Arbeitsweisen

Die ganze Woche im Büro und Auto sitzen, am Feierabend auf die Couch und dann am Samstag zum Spaten greifen – so sind die Rückenschmerzen vorprogrammiert. Damit die Bauch- und Rückenmuskulatur nicht verkümmert, müsste sie beim Menschen täglich mit mindestens 30 Prozent ihrer Maximalkraft beansprucht werden. Das passiert aber selbst bei regelmäßiger Gartenarbeit nicht. Neben schwacher Muskulatur ist Zeitdruck ein schlechter Ratgeber. Wer seine Arbeit hektisch beginnt und zu Ende bringen möchte, läuft Gefahr, seinen Körper zu überfordern, und vergrößert zudem das Unfallrisiko. Unter Zeitdruck wärmt man den Körper nicht genügend auf, macht keine Pausen und entspannt sich nicht nach der Arbeit. Aber auch gefühlter Druck durch den eigenen Ordnungssinn, überholte Gartenregeln oder Sozialkontrolle durch Nachbarn können zu Überforderung bei der Gartenarbeit führen.

Viele unnötig schwere und körperfeindliche Arbeiten fallen durch falsche Gartengestaltung an. Fehlende Bodenlockerung nach dem Hausbau ist eine der häufigsten Ursachen. So quälen sich die Gartenbesitzer ein Leben lang mit verdichtetem Boden herum, der das Pflanzen und Unkrautentfernen jedes Mal zu einem Kraftakt macht.

Auch das Pflanzen nicht standortgerechter Gehölze und Stauden führt zu unnötiger und frustrierender Arbeit. Entweder wollen sie nicht recht gedeihen und werden mehrmals ausgetauscht oder sie wachsen viel zu schnell oder stehen zu dicht, sodass sie oft geschnitten oder gar bald wieder gefällt werden müssen. Ebenfalls unnötige und mühsame Arbeiten erfordern fehlende Mähkanten, nackte Erde zwischen Gehölzen und Stauden und viele weitere, nicht fachgerechte Gestaltungen. Andere sind nicht nur mühsam zu pflegen, sondern schlicht gefährlich, wie hochstehende Wegkanten, unebenes Pflaster oder schiefe Treppen.

Unerlässliche Gartenarbeiten

Regelmäßige Arbeiten, die der Sicherheit dienen:

- ✂ Kontrolle und Instandhaltung der Beleuchtung, Treppen und Wege
- ✂ Entfernen rutschiger Materialien auf Plätzen, Wegen und Treppenbau
- ✂ Absägen abgestorbener Äste und morscher Gehölze, die umzufallen drohen
- ✂ Überprüfen von Geländern, Rankhilfen, Gartenmöbeln aus Holz und Metall
- ✂ Kontrolle und Reinigung von Regenrinnen, Fallrohren und Abflüssen

Arbeiten im Frühling:

- ✂ Winterschäden beseitigen
- ✂ Wasserversorgung wieder aufdrehen
- ✂ dicke Mulchdecke von Beeten zur besseren Bodenerwärmung abräumen
- ✂ vertrocknete Staudenteile abschneiden
- ✂ Gartenmöbel wieder aufstellen

Arbeiten im Sommer:

- ✂ Wässern bei lang anhaltender Trockenheit
- ✂ Beete zum Schutz vor Austrocknung mulchen
- ✂ Rasen oder Wiese mähen
- ✂ im Nutzgarten Gemüse und Obst ernten

Arbeiten im Herbst:

- ✂ Laub von Wegen, Plätzen und Rasen entfernen
- ✂ Gehölze schneiden
- ✂ frostempfindliche Pflanzen schützen oder ins Winterquartier räumen
- ✂ Wasserversorgung entleeren und abstellen

Arbeiten im Winter:

- ✂ Schnee räumen und rutschige Flächen abstreuen
- ✂ Schäden an Bauteilen inspizieren und beseitigen

Trainieren und lockern

Gartenarbeiten können manchmal mühevoll und anstrengend sein. Nicht jede Tätigkeit im Garten lässt sich vermeiden oder gar erleichtern. Mit der richtigen Vorbereitung und Organisation kann man aber vielen Problemen bereits im Vorfeld entgegenwirken. Die richtige Ausstattung und der korrekte Umgang mit den Gartengeräten und arbeits-erleichternden Hilfsmitteln sind nur zwei der wichtigsten Voraussetzungen für körperschonendes Arbeiten. Die dritte ist die Vorbereitung auf die anstehenden Belastungen. Denn durch eine gute Körperhaltung und gezieltes Training kann man seinen Körper stärken und Überlastungen an Muskeln, Bändern und Gelenken vorbeugen. Genauso wichtig sind auch Lockerungsübungen zwischendurch und das Einlegen von Pausen. Gartenarbeit soll Spaß machen und nicht zu Höchstleistungen treiben! Am besten teilt man sich daher die Arbeiten so ein, dass sie möglichst abwechslungsreich sind. Wenn man etwa alle halbe Stunde die Körperposition, den Bewegungsablauf und das Gartengerät wechselt und sich zwischendurch immer mal wieder räkelt und dehnt, beugt man Überlastungen einzelner Körperabschnitte vor.

Genau wie im Sport bereitet man seinen Körper vor anstrengenden Tätigkeiten vor, indem man die Muskeln aufwärmt. Ein kleiner Gang durch den Garten, das Zusammensuchen der nötigen Geräte und etwas Räkeln und Dehnen können im Sommer schon ausreichen. Im Winter ist es besser, sich etwa zehn Minuten lang intensiv aufzuwärmen.

Über das ganze Jahr sind ein Rückenschulkurs bzw. eine wöchentliche Rückengymnastik, aber auch Yoga oder Pilates die optimale Vorbereitung auf Haus- und Gartenarbeit, denn hier lernt man die richtige Körperhaltung im Alltag. Bauchmuskeln anspannen, Schultern nach unten fallen lassen, locker in die Knie gehen – die Tipps zum rücken-gerechten Arbeiten im Garten ab Seite 57 scheinen am Anfang mühsam umzusetzen. Aber je häufiger die Bewegungsabläufe eingeübt werden und in den Alltag übergehen, umso leichter geht's. Gelenke und Rücken werden es Ihnen langfristig danken.



Beim Tragen der Gießkanne den Körper immer symmetrisch belasten und keine Drehbewegungen durchführen. Zum Abstellen der Kannen wieder in die Knie gehen.

Zum Anheben der Gießkannen geht man mit geradem Rücken in die Knie und umfasst die beiden Henkel in der Mitte. Das Gewicht wird dann lediglich mit den Beinen und nicht mit den Armen angehoben. Rückengerecht ist das Anheben nur mit gespannten Bauchmuskeln.

Gießkannen tragen

In heißen Sommern kann die Bewässerung der Pflanzen mit der Gießkanne sehr anstrengend werden. Oftmals wird aber auch viel zu oft gegossen. Bewässern Sie lieber seltener und durchdringender, damit die Wurzeln nach unten in tiefere, dauerfeuchte Bodenschichten wachsen. Wenn man nur die oberste Bodenschicht feucht hält, bilden die Pflanzen nur dort Feinwurzeln und vertrocknen, wenn es dort mal zu trocken wird. Sollen bestimmte Pflanzen gezielt bewässert werden oder regnet es wochenlang nicht, ist der regelmäßige Rundgang durch den Garten mit gefüllter Gießkanne kaum zu vermeiden. Rücken und Gelenke danken es, wenn die Bewegungsabläufe dabei stimmen!



Beim Gießen die Kanne nah am Körper halten. Denn je entfernter von der Körpermitte die Gießkanne geführt wird, desto höher ist die Belastung für den Rücken. Aus der Schrittstellung das Gewicht auf die Beine verlagern, das hilft, weites Vorbeugen zu vermeiden. Die Schultern bleiben unten und der Rücken bleibt gerade. Eine Hand hält das Gewicht der Kanne, die andere führt. Beim Ausleeren des Restes bitte nicht die Schultern hochziehen!

Schubkarre schieben

Schubkarren gehören zur Standardausstattung im Garten. Vom Laub über Kies bis zum Brennholz wird rund ums Jahr so einiges quer über das Grundstück bewegt. Doch nicht immer sind sie wirklich die passenden Transportmittel und bei der Nutzung bedankt sich der Rücken für körperfreundliches Arbeiten. Für Schüttgüter wie Sand, Erde oder Kompost sind Schubkarren wirklich praktisch, besonders die schmalen und tieferen Baukarren. Schubkarren für den Bau haben eine tiefe Wanne und einen Bügel vor dem Rad. Durch ihren tieferen Schwerpunkt sind sie für schwere Lasten viel besser geeignet als die breiteren Garten-



Die Schubkarre immer mit geradem Rücken anheben, die Beine stehen dabei in der Schrittstellung. Beim Schippen die Schultern nicht hochziehen. Die Griffdicke sollte zur Handgröße passen, damit die beiden Griffe fest umschlossen werden können. Beim Abkippen einer vollen Schubkarre müssen die Hände dann gut umgreifen können. Ein Schritt nach vorn hilft, die Schubkarre zu entleeren. Hat die Karre keinen Radbügel, stützt ein Fuß das Rad, damit sie nicht umkippt.



Zum Transportieren leichter Güter, wie Grasschnitt und Laub, eignet sich auch eine Faltkarre aus wasserfestem Gewebe. Sie ist leicht und braucht zusammengeklappt nur wenig Platz zum Verstauen. Über einen Kompostbehälter gehoben, kann man sie auch leicht auskippen. Für Erde oder Sand eignet sie sich aber nicht!

schubkarren mit flacher Wanne. Baukarren kippen auch nicht so leicht um und lassen sich besser ausleeren. Sie sind zwar teurer, aber auch solider gebaut. Einzelne schwere Gegenstände wie Steine sollte man aber besser mit einer Sackkarre transportieren. Der Rand der Schubkarre ist hoch und die Karre kippt leicht, wenn sie nicht gleichmäßig gefüllt ist.

Tipp: Für Laub, Grasschnitt und andere leichte Gartenabfälle reicht meist ein Korb, eine Rolltonne oder auch ein Schlepptuch. Sie machen die Schubkarre überflüssig. Hier hinein kann man das Laub einfach rechen, indem man Korb bzw. Rolltonne hinlegt. Das Schlepptuch wird einfach ausgebreitet, gefüllt zusammengefaltet und dann hinter sich hergezogen, ebenso wie die Rolltonne. Laubkörbe kann man gut tragen oder auf einer Sackkarre schieben.



Pflanzenpflege leicht gemacht

Wie viel Arbeit das Kehren einer Terrasse, eines Weges oder einer Treppe macht, können die meisten Menschen aufgrund ihrer Erfahrung bei der Wohnungspflege gut selbst abschätzen. Genauso was es heißt, Gartenmöbel auszusuchen, zu pflegen und im Herbst wegzuräumen. Bei der Gartenarbeit tun sich die meisten mit der Beurteilung des Pflegeaufwands von Pflanzen und Pflanzflächen aber schwer. Der Aufwand für das Rasenmähen kann vielleicht noch abgeschätzt werden, aber der Blick für die Ecken- und Kantenpflege, falls auf Ordnung Wert gelegt wird, fehlt dem Gartenneuling. Beim Aussuchen von Gehölzen und Stauden werden die anfallenden Pflegearbeiten im Vorfeld meist überhaupt nicht bedacht. Bei der Gartenplanung stehen zunächst die Begeisterung für einen bestimmten Gartenstil und die Liebe zu besonderen Pflanzengruppen wie Rosen, Duftpflanzen oder heimischen Gehölzen im Vordergrund. Aus Gärtnereien, von Pflanzenflohmärkten und im Tausch mit den Nachbarn kommen dann noch weitere Stauden und Gehölze hinzu, denen man einfach nicht widerstehen konnte. Oft werden die Pflanzen auch nur nach ihrem Aussehen gekauft und an vermeintlich passender Stelle eingepflanzt, ohne deren Bodenansprüche, ihr Wachstum und die anfallende Pflege in Folge zu berücksichtigen. Doch die richtige Auswahl von Pflanze und deren künftiger Standort entscheiden über den Pflegeaufwand für die nächsten Jahre und Jahrzehnte.

Tip: Die Wintermonate eignen sich hervorragend, um sich über die Ansprüche der Pflanzen, die im Frühjahr oder Herbst gepflanzt werden sollen, zu informieren. Nicht nur in Pflanzenkatalogen, auch in Ratgebern zur Bodenpflege und zu Humusaufbau oder richtigem Mulchen lässt sich an den langen Abenden wunderbar schmökern.