

# Rückzugsort Garten: Diese Gefahren lauern bei der Gartenarbeit

Gartenarbeit kann eine heilende Wirkung auf Körper und Geist haben und wird immer öfter auch zu Therapiezwecken eingesetzt. Doch zu viel Gartenarbeit kann auch negative Auswirkungen auf den Körper haben. So arbeiten Sie gesund im Garten und so hält Sie die Gartenarbeit fit.



**Bild: AdobeStock**

Ähnlich wie im Sport oder Haushalt können falsche Bewegungen bei der Gartenarbeit zu Problemen und Unfällen führen. Darauf sollten Sie achten.

## Schmerzen beim und durch Gärtnern vermeiden

Gärtnern umfasst viele anstrengende körperliche Tätigkeiten, die zu Verspannungen, [Muskelkater](#) und Schmerzen führen können. Achten Sie bei der Gartenarbeit auf eine gesunde und entspannte Körperhaltung.

Diese Tipps können ebenfalls helfen:

- Gartengeräte wie Schaufeln, Hacken oder Besen sollten individuell verstellbar sein.
- Wechseln Sie die Position während der Arbeit im Garten, um einseitiger Belastung und Verspannungen vorzubeugen.
- Regelmäßiges Stehen, Strecken und [Dehnen](#) bei Arbeiten im Beet entlasten den Körper.

- Kniekissen können Beschwerden der Kniescheibe, Meniskus und Schleimbeutel reduzieren.
- Schwere Gegenstände (Blumenerde, Düngersäcke) sollten mit einer Schubkarre, Rollbrett oder Sackkarre transportiert werden.
- Beim Heben und Abladen schwerer Gegenstände nicht aus dem Rücken "reißen", sondern aus den Knien heraus anheben, um den Rücken zu schonen.

## Auf die richtige Ausrüstung bei der Gartenarbeit achten

Neben Überlastungen und [Gelenkschmerzen](#) tragen auch Arbeitsunfälle im Garten zu einem hohen Gesundheitsrisiko bei. So beugen Sie Gartenunfällen vor:

- Achten Sie auf die passende Kleidung: ein enges Oberteil, lange Hosen, feste Schuhe, Kappe oder Sonnenhut, Gartenhandschuhe sowie gegebenenfalls spezielle Ausrüstung (Helm, Brille, Gehörschutz)
- Regelmäßige Pausen erhalten die Konzentration
- Meiden Sie die Mittagshitze, nutzen Sie Sonnencreme
- Informieren Sie sich vor dem Gebrauch neuer Gartengeräte durch die Betriebsanleitung

Auch beim Stutzen von Hecken oder Bäumen kann es zu Unfällen in Form von Stürzen kommen. Wichtig ist ein fester Stand der Leiter selbst und ein sicherer Stand auf der Leiter. Steigen Sie lieber ab und positionieren Sie die Leiter neu, um sich auf der Leiter nicht unnötig strecken zu müssen.

Ein Erste-Hilfe-Kasten hilft bei kleineren Verletzungen und zur Erstversorgung. Dieser sollte regelmäßig gewartet und bei Bedarf aufgefüllt werden. Zudem empfiehlt sich eine [Tetanus-Impfung](#), auch die Zecken-Impfung gegen [FSME](#) ist bei regelmäßigem Aufenthalt im Garten und der Natur zu empfehlen.

## Gartenarbeit ist Balsam für Körper und Seele

Der Aufenthalt sowie der Prozess der Gartenarbeit können laut Studien Stress reduzieren und einen positiven Effekt auf den Körper haben. So kann sich Gartenarbeit auf die Gesundheit auswirken:

- Senkt den Blutdruck sowie das Cortisol-Niveau
- Reduziert innere Unruhe und Anspannung durch den Aufenthalt im Freien und die selbstständige Arbeit
- Schafft neue Perspektiven auf Basis der Fortschritte im Garten (Pflanzen, Wachsen, Ernten)
- Unterstützt die Stressregulation
- Körperliche Aktivität fördert gesunden Schlaf und baut Stress ab

Besonders der Frühling und die warmen Temperaturen laden zur Gartenarbeit ein. Unter Berücksichtigung der genannten Tipps und Tricks kann die Gartenarbeit zur Freude werden und für Abwechslung vom Alltag sorgen.

### Quellen

- [Online Informationen der Ergo Group \(2021\): Gesunde Gartenarbeit. Pressemitteilung vom 01.03.2021. \(Abruf:03/2021\)](#)
- [Online Informationen von Ausgleich im Garten: Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Gartenarbeit. \(Abruf: 03/2021\)](#)

Aktualisiert: 26.03.2021 - Autor: Alexandra Maul, News-Redakteurin

Mehr zum Thema: <https://www.gesundheit.de/news/gartenarbeit>