

Mehr als Unkrautzupfen

Körperliche Arbeit im Grünen kann bei Knie- und Rückenproblemen helfen: Dafür hat der Orthopäde Arne-Björn Jäger sein **KONZEPT DES ORTHOPÄDISCHEN GÄRTNERS** entwickelt – das auch die Psyche wohltuend beeinflusst.

Harken, graben, mähen: Gartenarbeit kann schweißtreibend sein. Richtig dosiert und ausgeführt ist sie ein wertvolles Ganzkörpertraining – und eine Wohltat für die Psyche. Orthopäde Arne-Björn Jäger erklärt, warum er dafür das Konzept des orthopädischen Gärtners entwickelt hat und wie auch Menschen mit chronischen Schmerzen des Bewegungsapparats davon profitieren.

Wenn man im Garten Unkraut jätet, kann der Rücken nach einer Weile ganz schön weh tun. Warum finden Sie als Orthopäde Gärtnern trotzdem sinnvoll?

Gärtnern bedeutet ja nicht nur Unkraut zupfen. Es geht um die Tätigkeit als Ganzes, also um die Verbindung von aktivem Training und Naturerfahrung. Das hat viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit und kann chronische Schmerzen lindern. Mein Konzept des orthopädischen Gärtners sieht vor, dass Menschen im Rahmen einer Therapie im Garten arbeiten. Dabei wird ihnen individuell gezeigt, wie sie ihre Körperhaltung anpassen können, um problemlos in einer bestimmten Position zu verharren.

Wie kam es dazu, dass Sie dieses Konzept entwickelt haben?

Ich bin selbst gern im Garten tätig und habe festgestellt, dass man dabei durch bestimmte Bewegungen einen sehr positiven

Effekt auf den Bewegungsapparat ausüben und auch wiederkehrende Beschwerden lindern kann. Daher habe ich das Gärtnern oft Patienten mit chronischen Schmerzen empfohlen, die damit ebenfalls gute Erfahrungen gemacht haben. Das war für mich die Motivation, meine Erfahrungen und Empfindungen in einem Konzept festzuhalten, das beim Berufs-

verband für Orthopädie und Unfallchirurgie intern veröffentlicht wurde. Beeinflusst haben mich dabei auch die Ideen des Orthopäden Moritz Schreiber.

Dem Namensgeber der Schrebergärten?

Genau. Er hat zur Zeit der Industrialisierung erkannt, wie entscheidend der Aufenthalt im Freien für den Vitamin-D-Stoffwechsel und damit für die gesunde Entwicklung des Bewegungsapparats ist. Das Vitamin ist ja nicht nur für die Knochen, sondern auch für die Muskulatur und viele weitere Körperfunktionen enorm wichtig. Gerade bei Osteoporose, an der viele unserer Patienten leiden, spielt der Vitamin-D-Spiegel eine extrem große Rolle.

Wurde Ihr Konzept auch umgesetzt?

Ja. An der Klinik, an der ich früher gearbeitet habe, habe ich eine Gruppe von Patienten mit orthopädischen Einschränkungen bei der Gartenarbeit angeleitet. Dort gab es ein schönes Gelände, das sich gut dazu eignet hat. Mit dabei war stets eine Gärtnerin, die viel über die Pflanzen und ihre Pflege erzählt hat. Ich war dabei für das Orthopädische zuständig.

Was genau hatten die Patienten?

Das waren alles Kniepatienten, die aufgrund ihrer chronischen Schmerzen deutlich eingeschränkt waren. Begleitend hatten viele noch Rückenbeschwerden. Das Problem ist bei vielen dieser Patientinnen und Patienten, dass sie aufgrund ihrer Schmerzen gar nicht mehr motiviert sind, körperlich aktiv zu werden. Wir haben zunächst gymnastische Übungen zur Stabilisierung und Kräftigung der Bewegungskette gemacht, um die Belastbarkeit zu steigern, und dann im Garten gearbeitet. Die Ergebnisse waren sehr positiv.

Was haben Sie festgestellt?

Die Patienten hatten weniger Schmerzen und ein besseres Gefühl für Stabilität in der Bewegungskette – Sprunggelenk, Knie, Rumpf. Dadurch werden Bewegungen wieder sicherer und alltägliche Aktivitäten einfacher. Hinzu kam das gute Lebensgefühl, das die Teilnehmer hatten. Menschen mit chronischen Beschwerden sind sozusagen eingezwängt durch ihre



Die schönste Jahreszeit: Gartenarbeit an der frischen Luft ist ein wertvolles Ganzkörpertraining – und eine Wohltat für die Seele. Foto: IMAGO/HALFPOINT IMAGES

Schmerzen. Hinaus in die Natur zu gehen, bedeutet für sie oft eine Befreiung, die ihnen eine ganz neue Sichtweise ermöglicht. Sie freuen sich, etwas Schönes zu schaffen, nehmen die Natur wahr und freuen sich an Kleinigkeiten. Diese Ablenkung trägt deutlich zur Linderung bei. Gartentherapie hat eine wohltuende Wirkung auf die Psyche und wird daher auch in der Psychiatrie – etwa in der Behandlung von Depressionen – angewandt.

Was sind die größten Fehler, die Hobbygärtnerinnen und -gärtner machen?

Der größte Fehler ist, dass man sich zu sehr auf eine Tätigkeit fokussiert. Man sollte erst mal locker werden, die Umgebung aufnehmen und sich für die Gartenarbeit öffnen, bevor man loslegt. Wenn man sich zum Beispiel nur auf das Heckschneiden konzentriert und dazu noch fest im Kopf hat, bis 18 Uhr fertig zu werden, führt das leicht zu

Verspannungen. Von solchen Gedanken, mit denen man sich unter Druck setzt, muss man sich lösen. Zugleich ist es wichtig, die Tätigkeiten wohl zu dosieren, auf die Grenzen des eigenen Körpers zu achten und auch mal Pausen zu machen. Wenn man wie beim Heckschneiden in einer einseitigen Haltung verharrt, geht das stark auf den Rücken. Deshalb sollte man bei den Arbeiten immer mal abwechseln.

Empfehlen Sie also eine Art Warm-up?

Ja, das ist sinnvoll. Man kann auch mit Gartengeräten ein kleines Training machen. Zum Beispiel lässt sich der Stiel von Harke oder Rechen nutzen, um sich mit beiden Händen nach oben zu strecken. Das kommt unter anderem der Schulterbeweglichkeit zugute. Oder man hält die Stange nach vorne, um Schulter- und Rumpfmuskulatur zu aktivieren. Wichtig ist ansonsten auch, stabiles Schuhwerk zu tra-

gen, das die Standfestigkeit unterstützt. Viele Leute tragen im Garten abgelaufene Schuhe, die sie sonst wegwerfen würden – das ist genau das Falsche.

Wie intensiv ist Gartenarbeit? Kann sie das Fitnessstudio ersetzen?

Selbstverständlich. Gartenarbeit kommt unter anderem dem Muskelaufbau, der Koordination und der Kondition zugute. Nach einem Tag im Garten merkt man abends auch, dass man körperlich erschöpft ist. Gegenüber dem Fitnessstudio hat Gärtnern noch den Vorteil, dass man im Freien aktiv ist. Sonnenlicht fördert nicht nur die Bildung von Vitamin D, sondern wirkt sich auch positiv auf den Serotoninhaushalt aus. Serotonin wiederum hat einen antidepressiven Effekt. Außerdem wird man beim Gärtnern nicht – wie oft im Fitnessstudio – mit lauter Musik beschallt, sondern genießt die Musik der Natur. Das trägt dazu bei, Stress zu reduzieren.

Was tun, wenn sich nach getaner Arbeit dann doch Knie oder Rücken melden?

Als Erstes geht es generell darum, die Gelenke zu entlasten. Gegen Schmerzen und Schwellungen am Knie helfen kühlende Maßnahmen. Vor allem dann, wenn auch die Muskulatur verspannt ist, empfehle ich das Kniependeln:

Dazu setzt man sich zum Beispiel auf einen Tisch, lässt die Beine locker hängen und pendelt mit den Unterschenkeln vorsichtig vor und zurück. Bei Rückenschmerzen hilft oft das Hochlegen der Beine, da dadurch der untere Lendenwirbelbereich entlastet wird. Manchmal sorgen auch Wärmeanwendungen für Linderung. Schlimmstenfalls kann man abends eine Schmerztablette nehmen, um eine Schonhaltung zu vermeiden. Wenn die Beschwerden nach einigen Tagen nicht von allein verschwinden, sollte man allerdings den Orthopäden aufsuchen.

**Hahne Residenzen**



Mehr als ein Seniorenheim.
Die Hahne Residenzen.

Die Hahne Residenzen vereinen modernes Wohnen, professionelle Pflege und ein aktives Miteinander.

herzlich • kompetent • bezahlbar

Direkt Termin vereinbaren:
 **0511 36736-1001**
www.hahne-residenzen.de

Jetzt beraten lassen!



UNSER PRODUKT JUNI DES MONATS

AKTION:

Unser Preis: **22,90 €***
*statt 25,90 € (UVP). Nur im Freiverkauf zur Selbstabholung, solange der Vorrat reicht.

ENDLICH DEN IDEALEN STOCK GEFUNDEN!
Mit dem praktischen, faltbaren Gehstock sind Sie immer bestens ausgestattet – genau wie unser glücklicher Vierbeiner auf dem Bild! Klein zusammengeklappt, ca. 350 g leicht und jederzeit einsatzbereit bietet er Ihnen Sicherheit und Komfort, wann immer Sie ihn brauchen. Und das Beste: Er sieht dabei richtig gut aus! Der ideale Begleiter für Unterwegs – weil man nicht nur als Hund seinen Stock zu schätzen weiß.
→ Aluminiumstock mit beidseitig nutzbarem Fritzgriff aus lackiertem Holz
→ Höhenverstellbar in 5 Stufen von 84-95 cm
→ Gewicht ca. 350 g, belastbar bis 110 kg
→ Inklusive Stockkapsel und praktischer Kunststofftasche
→ Erhältlich in vielen schönen Farben und Designs

Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne!

Leinstraße 33	30159 Hannover	Tel.: (0511) 30 10 50
Rundestraße 5	30161 Hannover	Tel.: (0511) 388 833 43
Falkenstraße 1	30449 Hannover	Tel.: (0511) 44 21 77
Vahrenwalder Str. 62	30165 Hannover	Tel.: (0511) 31 76 53
Ziegelstr. 9	30519 Hannover	Tel.: (0511) 83 17 09

12 x in der Region Hannover
www.teraskе.de

Gut aufgesetzter Kompost riecht nach Waldboden

Kleine Abfallwirtschaft im eigenen Garten: Worauf es bei Standort, Material und Pflege ankommt.

Ein guter Kompost ist im Garten Gold wert: Die Rotte liefert wertvollen Humus und sorgt für gesunde Böden. Dabei ist entscheidend, wie der Komposthaufen angelegt und gepflegt wird. Wer ein paar grundlegende Regeln beachtet, verhindert Gerüche und beschleunigt die Zersetzung der organischen Materialien.

Den perfekten Platz finden: Ideal für den Kompost ist laut dem Umweltbundesamt ein Platz im Halbschatten auf wasserdurchlässigem Boden. Um Streit mit den Nachbarn zu vermeiden, sollte der Kompost mit genügend Abstand zur Grundstücksgrenze angelegt werden – besonders zu den Terrassen und Fenstern des Nachbarhauses. Ein Drahtgitter am Boden kann Nagetiere fernhalten.

Den Kompost richtig schichten: Der Kompost sollte gut durchlüftet sein und aus einer guten Mischung an unterschiedlichen Materialien bestehen. Das erreichen Gärtnerinnen und Gärtner am besten durch einen schichtweisen Aufbau. Der Naturschutzbund (Nabu) emp-



Sauerstoffzufuhr: Regelmäßig umsetzen hält den Kompost locker und aktiv. Foto: Nestor Bachmann/dpa

fiehlt, wie man richtig schichtet: Die unterste Schicht bilden grobe Materialien wie Äste und Reisig, darüber kommen Laub und Rasenschnitt, und ganz oben sind Garten- und Küchenabfälle

richtig aufgehoben. Die Geruchssprobe machen: Ist der Kompost richtig aufgesetzt und gut gepflegt, riecht er nach Angaben des Bayerischen Landesverbands für Gartenbau und

Landespflege (BLGL) angenehm – beispielsweise nach Erde oder Waldboden. Die Düngeerde muffelt in der Regel nur, wenn sie zu feucht wird oder zu wenig Sauerstoff im Haufen vorhan-

den ist. Das passiert, wenn zu viel weicher und nasser Abfall auf dem Kompost landet.

Den Kompost mit den richtigen Gartenabfällen versorgen: Trockener Rasenschnitt kann laut Nabu problemlos auf den Kompost – frischer hingegen nur in Maßen. Das gleiche gilt auch für Unkraut. Auch Laub und Erde aus dem Garten können kompostiert werden. Erkrankte Pflanzenteile oder Pflanzen, die von Schädlingen befallen sind, gehören definitiv nicht auf den Kompost. Baum- und Strauchschnitt sollten Gärtnerinnen und Gärtner vorher zerkleinern, bevor sie im Naturdünger landen.

Kompost regelmäßig umsetzen: Zusätzlich sollte die Düngeerde in regelmäßigen Abständen umgesetzt werden, idealerweise mit einer Grabgabel, empfehlen die Expertinnen und Experten des Bayerischen Landesverbands für Gartenbau und Landespflege. Dadurch gelangt immer wieder ausreichend Sauerstoff in den Kompost hinein, und es bilden sich keine verdichteten Klumpen.