Haus & Hobby

Unterschätztes Rücken-Training

Mehr als ein Viertel der Deutschen ist in der Freizeit am liebsten draußen im Garten. Kein Wunder, denn Gartenarbeit tut der Seele gut. „Sie versetzt uns in unsere Kindheit zurück, als wir es liebten, im Sandkasten Gräben zu ziehen und Burgen zu bauen“, sagt Physiotherapeut Andreas Sperber von der Aktion Gesunder Rücken (AGR). „Das Arbeiten im Garten hat eine große emotionale Wirkung - wir atmen frische Luft, vergessen die Zeit und blicken ins Grüne.“



Rasentrimmer sollte man körpernah tragen können, damit man nicht in vorgebeugter Haltung arbeitet. Werkfoto: Einhell/AGR

Gartenarbeit ist die vielleicht am meisten unterschätzte Sportart, denn ein paar Stunden im Garten können den Körper gleichmäßiger trainieren als so manches Fitnesstraining. Alle Muskelgruppen des Stütz- und Bewegungsapparats werden beansprucht. „Das Workout, das man im Garten (fast) nebenbei macht, tut den Muskeln und den Gelenken unheimlich gut“, sagt der Fachmann. „Nur sollte man eine Regel nicht vergessen: Nach 20 Minuten braucht der Körper Abwechslung.“

Wer also im Knien gerade das Unkraut aus einem Beet gezupft hat, sollte nicht gleich mit dem nächsten Beet weitermachen. Stattdessen rät der Profi: „Wer nach vorne gebeugt gearbeitet hat, sollte sich anschließend nach hinten dehnen, um verkürzten Muskeln entgegenzuwirken.“ Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung fördert die Durchblutung der Muskulatur und beugt Verspannungen und Schmerzen vor. Beim Rasenmähen kommt man auch dem täglichen Schrittziel viel näher. Damit die Arbeit im Grünen nicht zur Qual wird, sollten aber Zwangshaltungen vermieden und die geeigneten Arbeitsmittel gewählt werden.

Einerseits sind Rückenbeschwerden der größte Faktor, der Menschen an Gartenarbeit hindert, andererseits entstehen viele Schmerzen im Rücken erst durch langandauernde ungünstige Haltungen während des Gärtnerns. Einige Hilfsmittel tragen dazu bei, dass man sich beim Garten-Workout richtig (ver-)hält: Gemüse in einem Hochbeet anbauen, um sich nicht zu sehr hinunterbücken zu müssen, Polster unter den Knien beim Jäten, eine kleine Trittleiter, um langes Über-Kopf-Arbeiten zu vermeiden sowie ergonomische Gartengeräte. Rückenschmerzen entstehen vor allem bei Tätigkeiten, die man nach vorne gebeugt ausführt. Wer dabei sogar noch große Lasten hebt, muss meist nicht lange auf Beschwerden warten. Entsprechend sollten Hobbygärtner auf ergonomisches Gartenwerkzeug mit geringem Eigengewicht setzen. „Die Geräte sollten leicht zu handhaben und höhenverstellbar sein“, sagt Sperber.

Smarte Dose



Diese smarten Steckdosen lassen sich unkompliziert ein- und ausschalten - über die Taster aus dem System, die App und an der Steckdose selbst. Insbesondere bei Geräten im Stand-by-Betrieb wie PC oder Kaffeevollautomat spart das Kosten und sorgt für zusätzliche Sicherheit. Aber auch für Haushaltsgeräte wie Waschmaschine und Trockner lässt sich diese Funktion nutzen. Die Geräte werden mit der Steckdose komplett ausgeschaltet - beispielsweise über Nacht oder während der Urlaubszeit. Werkfoto: jung.de

Multitalent

Krümel auf dem Teppich, verschütteter Saft auf dem Sofa oder matschige Pfotenabdrücke auf den Fliesen im Flur? In einem dynamischen Familienalltag mit Kindern oder Haustieren bleiben Schmutz und Missgeschicke nicht aus. Genau dafür hat ein Sauberkeitsexperte aus dem Siegerland seine neue Staubsauger-Serie entwickelt. Der Sauger ist ein Multitalent: Als „One for All“ kann er nicht nur saugen, sondern ist Staubsauger, Nassreiniger, Wischsauger, Fleckentferner und Siphonreiniger in einem. Bei einer Saugpower von 1.700 Watt haben selbst feinste Tierhaare im Teppich keine Chance mehr. Der neue Sauger bietet eine Vielzahl von Düsen und Aufsätzen für jede Herausforderung. Dazu gehören verschiedene Bodendüsen für die Trockenreinigung unterschiedlichster Bodenbeläge.



Mit einem Handgriff können die Filterboxen ausgetauscht werden. Werkfoto: Thomas

Pflege für Holzoberflächen

Wenn es um die Gestaltung der eigenen vier Wände geht, ist Holz ein besonders gefragtes Material.

Imprägnierung

Ob im Wohn- oder Kinderzimmer, in der Küche oder im Bad: Überall dort muss der natürliche Baustoff jedoch so manchen Alltagsbelastungen standhalten - oft mehr, als sein ursprünglicher Schutz leisten kann. Damit edle Holzoberflächen auf Dauer ihren Charme behalten und widerstandsfähig bleiben, braucht es eine pflegende Imprägnierung.

Hier kommt das Arbeitsplattenöl eines Spezialisten ins Spiel. Das farblose Öl dringt tief ins Holz ein und entfaltet seine schützende Wirkung, während es dem Holz erlaubt, weiterhin zu atmen. Es wirkt zudem antistatisch und lässt die Farbnuancen sowie die Struktur des Holzes in neuem Glanz erstrahlen. Kaffee, Rotwein oder Fruchtsäfte haben dank sehr guter Fleckenbeständigkeit keine Chance mehr, sichtbare Spuren zu hinterlassen. Die Naturfarbenprofis orientieren sich bei ihren Produkten stets am Vorbild der Natur und verwenden pflanzliche, mineralische und nachwachsende Inhaltsstoffe. Wer möchte, kann auch auf eine lösemittelfreie Variante zurückgreifen.



Das Arbeitsplattenöl schützt Holzoberflächen effektiv vor Schmutz und Feuchtigkeit. Werkfoto: Leinos



Der bürstenlose Motor erzeugt durch seine effiziente Leistung ein Lösemoment von 560 Newtonmetern. Werkfoto: Bosch

Robust und sehr kraftvoll

Wer am Fahrzeug die Reifen wechseln oder lange Schrauben in harte Kanthölzer treiben möchte - zum Beispiel für den Bau eines Carports, einer Holzterrasse oder einer Gartenschaukel - der hat es jetzt mit diesem Gerät einfacher. Der Drehschlagschrauber mit Vierkantaufnahme löst dank des hohen Lösemoments von 560 Newtonmetern selbst stark festsitzende Radmuttern oder korrodierte Schrauben.

Das Gerät zählt mit knapp über einem Kilogramm Leergewicht zu den Leichtgewichten im Markt. Schwerere Arbeiten, auch über Kopf, sind dadurch deutlich einfacher zu bewerkstelligen. Der Akku-Drehschlagschrauber arbeitet mit bis zu 3.400 Schlägen pro Minute und verschraubt damit mühelos Schrauben mit bis zu zehn Millimetern Durchmesser und bis zu 140 Millimetern Länge. Er liegt mit aufgestecktem Akku gut ausbalanciert in der Hand.

Die ausgewogene Gewichtsverteilung wirkt sich ebenso wie der Schlagmechanismus positiv auf die Bediensicherheit aus, denn dieser überträgt die Kraft und die Drehbewegung direkt auf die Schraube und schont so das Handgelenk.

Herstellernachweise: **Unterschätztes:** Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR), Stader Str. 6, 27432 Bremervörde, Tel.: 04761/926358-311; **Pflege:** Leinos - Reincke Naturfarben GmbH, Industriestr. 3, 21640 Horneburg, Tel.: 04163/86747-14; **Robust:** Robert Bosch Power Tools GmbH, Max-Lang-Str. 40-46, 70771 Leinfelden-Echterdingen, Tel.: 0711/400-40990; **Smarte:** Albrecht Jung GmbH & Co. KG, Volmestr. 1, 58579 Schalksmühle, Tel.: 02355/806-0; **Multitalent:** Robert Thomas Metall- und Elektrowerke GmbH & Co. KG, Hellerstr. 6, 57290 Neunkirchen, Tel.: 02735/7880;

Redaktionelle Bearbeitung: AST