

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 3

Artikel: Garten : Gartenlust statt Gartenkater
Autor: Kunovits, Christine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1086808>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Gartenlust statt Gartenkater

Die Arbeit im Garten kann ganz schön in den Rücken gehen. Tipps, wie sich vorbeugen lässt.

Krokusse, Wildtulpen und Märzenbecher recken ihre Köpfchen aus der Erde. Zaubernuss und Weide sind am Erblühen. Das Leben draussen ist wieder erwacht, die ersehnte Gartensaison hat begonnen.

Nebst der Freude, wieder in der Erde zu graben, Neues zu pflanzen und Altes zu stutzen, meldet sich abends, nach all dem Bücken, Graben, Heben und Tragen, der Körper mit steifem Rücken, verspannten Schultern und tags darauf quälendem Muskelkater in allen Gliedmassen.

Um solchen Nebenwirkungen vorzubeugen, hat die deutsche Gartengestalterin Brigitte Kleinod ein patentes Buch geschrieben*. Mit handfesten Tipps, die vieles leichter machen, wie sie mir erläutert hat. «Planung ist das A und O», sagt die Fachfrau. Und diese geht weit über das rein Ästhetische hinaus.

Intensiv-Kulturen wie Gemüse werden darum beispielsweise in einem Hochbeet gepflanzt. Gegärtnert wird stehend oder sitzend mit geradem Rücken. Das Bücken kann man sich auch ersparen, wenn für Giesskannen Abstellmöglichkeiten wie Hocker, Treppenstufen, Bänkechen oder Mauern genutzt werden. Diese Sitzmöglichkeiten sind zudem ideale Arbeitsplätze und eignen sich natürlich auch, um sich zwischendurch eine Pause zu gönnen. Hochwertige Geräte wie Spaten, Baumscheren und Gabeln mit passenden Stiellängen und Griffgrössen, trittsichere stabile Leitern sowie Kniekissen und Rollhocker gehören mit ins Inventar.

Soll in einem bestehenden Garten ein neues Beet angelegt werden, ist es wichtig, die spätere Pflege mit zu berücksichtigen. Das heisst, «Pflanzen zu wählen, die ein gewisses Laissez-faire ermöglichen. Einheimische erfordern kaum Pflege», weiss Brigitte Kleinod. Bei Gehölzen rät die Gartengestalterin «vor dem Einsetzen gut zu überlegen, wie diese dereinst gestutzt werden. Und in welcher Haltung man das bewältigen will.»



Haltung bewahren

Diese Tipps der Expertin machen gartenfit und entspannt:

- ▶ Gartenabfall und Blätter mit dem Laubgreifer, das sind zwei Riesenschaufeln, vom Boden auflösen und in den Korb befördern. Das erspart tiefes Bücken.
- ▶ Karette mit geradem Rücken anheben und mit locker hängenden Schultern schieben. Verspannungen in Wirbelsäule und Nacken wird damit vorgebeugt.
- ▶ Nacken und Rücken wissen zudem eine symmetrische Belastung zu schätzen. Darum gefüllte Giesskannen im Duo, also in jeder Hand eine, transportieren.
- ▶ Nach getaner Arbeit noch ein paar Übungen einbauen. Liegestützen am Gartenmüerchen oder Dehnübungen an der Wand des Gartenhäuschens tun gut. Brigitte Kleinod rät sogar, «eine Rückenschule zu besuchen», um passende Übungen unter fachkundiger Anleitung zu lernen.

Und falls die Geländestrukturen ebenso in die Jahre gekommen sind wie die Gärtnernden selbst, lohnt es sich, für deren Umgestaltung bei Gestaltungsprofis Hilfe zu holen. Das Ergebnis wird nicht nur den Rücken entzücken. *

«Rückenfreundlich Gärtner», Brigitte Kleinod, Pala-Verlag, 2018, Fr. 34.80.



● Christine Kunovits

ist Leiterin Redaktion und Verlag von «Bioterra». Vermutlich auch, weil selbstgezogene Cherrytomaten vor bald 30 Jahren ihre Liebe zum Gärtner erweckt haben.