



Abwechslung schützt den Rücken: Regelmäßiger Wechsel der Tätigkeiten im Garten entlastet die Wirbelsäule und beugt Verspannungen vor. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Gartenarbeit: Diese 4 Tipps schützen vor Rückenschmerzen

Beete umgraben, Rosen zurück-schneiden, Rasen mähen: Im Garten liegt nun wieder einiges an. Gut, wenn wir dabei nicht nur die To-Dos, sondern auch das Wohl unseres Rückens im Blick behalten.

„Nach dem Winter trifft Gartenarbeit oft auf einen untrainierten Körper“, so Ulrich Kuhnt, Experte der Aktion Gesunder Rücken (AGR). „Wer dann stundenlang im Garten arbeitet, riskiert schnell eine Überlastung von Muskeln und Wirbelsäule.“

Dabei ist Gartenarbeit ein Gewinn für die Rückengesundheit - wenn man sie denn richtig gestaltet. Laut der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) trainiert sie nämlich fast alle Muskelgruppen - auch die in Rücken und Bauch, was die Wirbelsäule stabilisiert.

Noch ein Plus: Weil bei der Arbeit im Grünen ganz unterschiedliche Bewegungen zusammenkommen, hilft sie außerdem dabei, die Gelenke beweglich zu halten und Beschwerden zu verhindern. Worauf genau es ankommt:

1. Eine kleine Aufwärm-Einheit einlegen

Gartenarbeit lässt sich durchaus mit einer Sporteinheit vergleichen. Daher ist eine gute Idee, sich - bevor man zu Rasenmäher, Schaufel oder Schere greift - kurz aufzuwärmen, um die Muskeln auf die Belastung vorzubereiten. Die AGR rät zu fünf Minuten Aufwärmphase, in der man beispielsweise:

- mit den Schultern kreist
- die Arme nach oben streckt

- ein paar Schritte geht

2. Tätigkeiten abwechseln

Monotonie hat unser Rücken überhaupt nicht gern. Die Faustregel von AGR-Experte Ulrich Kuhnt lautet daher: Spätestens alle 20 Minuten sollte man Körperhaltung und Tätigkeit wechseln. Ein Beispiel: Wer eine Weile zum Unkrautjäten gekniet hat, sollte sich danach eine Aufgabe mit aufrechter Körperhaltung vornehmen - Gießen oder Gartenabfälle wegbringen etwa.

3. Lasten clever anheben

Volle Gießkanne, Sack Erde oder Blumenkübel: Manchmal müssen im Garten schwere Dinge von A nach B transportiert werden. Wiegen sie besonders viel, holt man dafür am besten eine Schub- oder Sackkarre aus dem Schuppen.

Wer Lasten anhebt, sollte für einen möglichst gerade Rücken achten, rät die DGOU. Ruckartige oder gedrehte Bewegungen des Rückens verkneift man sich lieber. Wichtig ist zudem, aus den Knien heraus zu heben.

4. Bei der Arbeit am Boden möglichst aufrecht bleiben

Wer unten am Boden arbeiten muss, sollte sich nicht vorn überbeugen, sondern in die Hocke gehen, wie der Orthopäde Carsten Bochwitz von der Helios Klinik Jerichower Land im „Helios Gesundheitsmagazin“ rät.

Ebenfalls wichtig: Beim Arbeiten in kniender Position stellt man am besten ein Bein auf und stützt den Unterarm auf den Oberschenkel. Das hilft dabei, den Rücken gerade zu halten, was ihn entlastet. (dpa)

Tipps und Tricks für saubere Fenster



Keine Sonne beim Putzen: Fenster sollten an warmen, bedeckten Tagen gereinigt werden, um Schlieren durch zu schnelles Verdunsten des Wassers zu vermeiden. FOTO: SILVIA MARKS

Ihre Fenster sind vom Regen richtig dreckig geworden? Dann kann laut dem Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) ein Helferlein aus der Kommode eine gute Wahl fürs Saubermachen sein: eine alte oder löchrige Nylonstrumpfhose, die Sie nicht mehr anziehen mögen.

Mit ihr und einem guten Schuss Essig im Putzwasser bekommen Sie die Schreien nämlich sauber und können auch festere Schmutz entfernen, ohne Kratzer zu hinterlassen. Übrigens: Wer keinen Essig nehmen will, kann auch Zitronensaft ins Putzwasser geben. Beide wirken dem BUND zufolge als natürliche Kalklöser.

Mit Schwarztee gegen Nikotin

Ein weiterer Tipp rund ums Fensterputzen: Schmutz am Fenster mit aufgebrühtem Schwarztee zu Leibe rücken. Die darin enthaltenen Gerbstoffe entfernen laut BUND Öl und Nikotin. Und sie

sollen demnach auch als Schutzschild gegen neue Verschmutzungen wirken.

Klassischen Glasreiniger brauchen Sie zum Fensterputzen übrigens nicht unbedingt. Die Zeitschrift „Öko-Test“, die kürzlich (Ausgabe 03/2026) 30 Glasreiniger getestet hat (Ergebnis: vier sind „sehr gut“, 19 „gut“, sechs „befriedigend“ und einer „mangelhaft“) befindet: „Fenster und andere Glasoberflächen lassen sich auch mit Wasser und etwas Spüli reinigen“.

Zu viel Sonne sorgt für Schlieren

Umso wichtiger beim Fensterputzen: die richtige Reihenfolge und das richtige Wetter. Beides erspart doppelte Arbeit.

Dem Verbraucherservice Bayern zufolge sollte man Fenster etwa niemals bei direkter Sonneneinstrahlung reinigen. Der Grund: Das Wasser verdunstet dann zu schnell und hinterlässt Schlieren. Am besten wählt man

demnach fürs Fensterputzen einen warmen und bedeckten Tag - und beginnt mit Fenstern, die im Schatten liegen. Im Frühjahr lohnt es sich dem Verbraucherservice Bayern zufolge, die Zeit nach dem größten Pollenflug abzuwarten.

Außerdem beginnt man beim Reinigen am besten mit dem Innenleben der Fenster: mit Dichtungen, Beschlägen und Fensterfalz. Denn dabei können die Gläser noch einmal verschmutzen. Am Schluss kann man sich dann die Rahmen und Schreien vornehmen.

Den Fensterfalz zwischen Flügel und Blendrahmen saugt man dem Verband Fenster + Fassade (VFF) zufolge übrigens am besten aus, um auch losen Schmutz loszuwerden. Dabei kann man demnach auch gleich einmal die Entwässerungsöffnungen im Blendrahmen vorsichtig von festsetzenden Rückständen befreien. Gut geht das etwa mit einem Zahnstocher. (dpa)

<p>Rich 6 Pick Up</p>  <p>3.000 kg Anhängelast, Automatik, Allrad zuschaltbar, Leder, Rückfahrkamera, Bügel + Trittbretter u.v.m. Verbrauch kombiniert 8,9 l/100 km CO₂: 234 g/km</p> <p>Barpreis 29.990 €</p>	<p>Foton 4 Ultra</p>  <p>3.500 kg Anhängelast, Automatik, Sitzbelüftung, 360 Grad Kamera, LED Scheinwerfer u.v.m. Verbrauch kombiniert 10,5 l/100 km CO₂: 276 g/km</p> <p>Barpreis 42.995 €</p>	<p>BAW 212</p>  <p>2.500 kg Anhängelast, Automatik, LED Scheinwerfer, 360 Grad Kamera, Seilwinde, Elektrische Trittbretter, Sitzbelüftung u.v.m. Verbrauch kombiniert 8,5 l/100 km CO₂: 244 g/km</p> <p>Barpreis 39.995 €</p>
<p align="center">Alle Neuwagen mit 3 Jahren Neuwagengarantie Finanzierung möglich auch ohne Anzahlung</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="780 2289 1123 2537">  <p>Toni Kreusch Verkaufsberater Tel. 0175-7861577 Email: t.kreusch@meyer-gruppe.de</p> </div> <div data-bbox="1123 2289 1466 2537">  <p>Marcel Anders Verkaufsberater Tel. 0151-59949315 Email: m.anders@meyer-gruppe.de</p> </div> </div> <p align="right">Autohaus meyer Bahnhofstraße 53 38486 Klötze • Tel. 03909-4444 www.meyer-gruppe.de</p>		