

**24. Mai 2023**

## RADIOBEITRAG als Text

### **Gartenlust statt Gartenfrust: Arbeit im Grünen ist gut für Körper und Geist**

#### **Anmoderation:**

Die Zeiten, in denen Hobby-Gärtner noch als Gartenzwergsammler bespöttelt wurden, sind lange vorbei. Gartenarbeit ist gut für die Gesundheit und bietet Raum für Erholung. Worauf man achten sollte, damit die Arbeit im Grünen Gartenlust bleibt und nicht zu Gartenfrust wird, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Thomas Ebel informiert. Er ist Arzt im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.37 Minuten

---

#### **Thomas Ebel:**

**Gartenarbeit kann durchaus mit sanften Ausdauersportarten mithalten. Es macht beweglicher, kräftigt die Muskeln, und stabilisiert dadurch auch die Gelenke. Die Bewegung an frischer Luft wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus und stärkt auch die Abwehrkräfte. Und letztendlich wirkt es sich auch positiv auf die Psyche aus. Gartenarbeit ist also gut für stressgeplagte Menschen.**

**Text:** erklärt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. Er hat Tipps, worauf man achten sollte, damit das Gärtnern auch gesund bleibt:

#### **Thomas Ebel:**

**Wie bei anderen sportlichen Aktivitäten gilt auch bei der Gartenarbeit: Wer länger nicht aktiv war, sollte langsam starten und nicht gleich als allererstes den ganzen Garten umgraben. Ein paar Aufwärmübungen zur Lockerung und Dehnung der**

**untrainierten Muskulatur helfen, Muskelverletzungen vorzubeugen. Außerdem ist die richtige Kleidung wichtig und rückschonendes Heben und Tragen. Wichtig ist, dass man nicht dauernd gebückt oder auf den Knien arbeitet, deswegen gibt es auch spezielle Geräte wie höhenverstellbare Stiele oder Spaten, Besen oder Rechen. Und auch beim Heben und Tragen sollte man unbedingt darauf achten, möglichst viel aus den Beinen und das Gewicht immer dicht am Körper zu tragen und nicht aus dem Rücken heraus zu arbeiten. Auch Kniekissen machen Sinn, auch wenn man noch keine Gelenkbeschwerden hat.**

**Text:** Auch auf die richtige Kleidung kommt es an. Dabei geht auch darum sich zu schützen, vor allem sollte man Handschuhe tragen, so Arzt Ebel:

**Thomas Ebel:**

**Insbesondere, wenn Fremdkörper wie Holzsplitter oder Dornen in der Haut stecken bleiben, können die Bakterien bereits durch diese leichten und oberflächlichen Verletzungen in die Haut eindringen und sich vermehren und den gefürchteten Wundstarrkrampf hervorrufen.**

**Text:** Wichtig ist deshalb auch eine Tetanusimpfung, so Arzt Ebel weiter. Alle zehn Jahre ist für Erwachsene eine Auffrischung nötig. Den Impfstatus sollte man daher mit seiner Hausärztin oder seinem Hausarzt klären.