



Gartenarbeit: 5 potenzielle Risiken und Schutzmaßnahmen

Frühlingszeit ist Gartenzeit: Spätestens im Mai zieht es Gartenbegeisterte nach draußen, um sich um Rasen, Pflanzen und Sträucher zu kümmern. Das macht Spaß, birgt aber auch einige Risiken für die eigene Gesundheit. Wir sagen, welche es sind und wie man sich am besten vor ihnen schützen kann.

1. Rücken- und Knieverletzungen durch falsche Haltung beim Gärtnern

Unkraut jäten, umgraben, Pflanzen einsetzen: Vieles bei der Gartenarbeit wird in gebückter Haltung oder auf den Knien verrichtet. Das kann zu langanhaltenden Schmerzen führen, die sich meist erst nach getaner Arbeit bemerkbar machen. Doch es gibt ein paar einfache Tricks, damit es so weit nicht kommt. Grundsätzlich gilt es, beim Gärtnern eine Position in dauernder Hocke zu vermeiden – sowohl beim Bearbeiten des Gartens als auch beim Heben, zum Beispiel von Töpfen. Stattdessen lieber leicht in die Kniebeuge gehen und den Rücken dabei gerade halten. Eine weiche Unterlage kann diesen zusätzlich stärken. Heben lässt es sich am schonendsten, wenn Töpfe und andere Gegenstände eng am Körper gehalten werden. Häufig vernachlässigt, aber mit großer Wirkung: die Wahl der richtigen Gartengeräte. Denn lassen sich Harke oder Schaufel mit verstellbarem Stab bequem aus dem Stand nutzen, schont das Rücken und Gelenke.

2. Schnittverletzungen, Schrammen oder Schürfwunden

Ein unaufmerksamer Schnitt mit der Gartenschere und schon ist es passiert: Schnittverletzungen, Schrammen oder Schürfwunden sind bei der Gartenarbeit keine Seltenheit. Sie sehen zwar meist harmlos aus, sollten aber auf keinen Fall unterschätzt werden. Denn in der Erde, auf Pflanzen oder auf Steinen befinden sich Keime und Bakterien, die bei offenen Wunden ins Blut gelangen und zu Entzündungen oder sogar zu einer Blutvergiftung führen können. Effektiv vorbeugen lässt sich dem mit Gartenhandschuhen und festen Schuhen. Passiert trotzdem etwas, sollte die Wunde mit klarem Wasser – und, falls notwendig, mit einer Pinzette – gereinigt werden. Danach folgt die Desinfektion mit einem Antiseptikum als Lösung oder Salbe – Pflaster oder Verband drauf und es kann weitergehen.

3. Sonnenbrand wegen fehlendem UV-Schutz

Nicht nur beim entspannten Liegen, sondern auch beim Arbeiten im Garten kann man sich sehr schnell in der Sonne verbrennen. Offensichtlich wird das meist aber erst dann, wenn es längst zu spät ist – beim entsetzten Blick in den Spiegel. Der effektivste Schutz vorm Sonnenschutz ist, na klar, die Sonnencreme. Hier gilt: Wer lange am Stück im Garten arbeitet, sollte sich in regelmäßigen Zeitabständen mehrmals eincremen. Lange Hosen und Ärmel helfen zusätzlich, Sonnenstrahlen können aber trotzdem durch die Kleidung dringen. Besonders häufig von Sonnenbrand bei der Gartenarbeit betroffen sind Gesicht und Nacken – Hut und Cap bieten effektiven Schutz. Wichtig: Langanhaltender intensiver Sonnenschein kann nicht nur zu Sonnenbrand führen, sondern auch zu einem Sonnenstich. Regelmäßige Ruhe- und vor allem Trinkpausen sind bei hohen Temperaturen deswegen unbedingt zu empfehlen.

4. Insektenbisse und Insektenstiche

Insekten gehören zu einem lebhaften, bunten Garten dazu und sind wichtig für die Biodiversität. Aber: Insektenbisse und -stiche von Wespen, Hornissen, Hummeln, Bienen, Stechfliegen oder Bremsen können schmerzhaft sein und zu allergischen Reaktionen führen. Wie beim Schutz vor der Sonne gilt: Lange Hosen und Oberteile verringern das Risiko, ganz auszuschließen sind Bisse oder Stiche aber nicht. Diese können schmerzhaft sein, lassen sich mit kalten Kompressen aber effektiv behandeln. Stachel, zum Beispiel von Bienen, sollten unmittelbar entfernt werden. Außerdem hilft es, die entsprechende Stelle an Bein oder Arm hochzulegen, damit die Schwellung abnimmt. Gefährlich wird es bei einer allergischen Reaktion. Diese macht sich durch Symptome wie Kurzatmigkeit, Übelkeit, Hautausschlag oder erhöhte Körpertemperatur bemerkbar. Achtung: Eine Insektengiftallergie kann lebensbedrohlich sein. Deswegen muss umgehend der Notarzt gerufen werden.

Sehr gefährlich werden kann es auch bei einem Zeckenbiss. Zecken finden vor allem bei warmen Temperaturen den Weg immer häufiger in die Gärten. Zeckenbisse werden oft nicht bemerkt und sind deswegen besonders tückisch. Deshalb ist es umso wichtiger, sowohl den ganzen Körper als auch die Kleidung nach der Arbeit im Garten gründlich abzutasten. Hat sich eine Zecke festgesaugt, muss sie so schnell wie möglich entfernt werden. Denn so länger sie Blut saugt, desto wahrscheinlicher wird es, dass sie Krankheiten überträgt. Zum sauberen und vollständigen Entfernen sollte eine spezielle Zeckenpinzette oder -karte genutzt und die Einstichstelle danach desinfiziert werden. Eine kleine Reaktion der Haut ist im Anschluss normal, wird sie jedoch größer oder treten gar grippetypische Symptome auf, muss unmittelbar ein Arzt aufgesucht werden!

5. Allergische Reaktionen auf bestimmte Pflanzen

Nicht nur Insektenbisse und -stiche, sondern auch bestimmte Pflanzen können allergische Reaktionen auslösen. Prädestiniert dafür sind besonders jene, deren Pollen sich schnell im Wind verbreiten. Dazu zählen unter anderem Birken- und Weidengewächse sowie Gräser und Korbblütler. Auch klassische Zierpflanzen wie Rosen, Hortensien und Clematis können Allergien hervorrufen. Um dem vorzubeugen, muss zunächst herausgefunden werden, zum Beispiel über einen Test beim Hausarzt, welche Pflanze der jeweilige Auslöser ist, um den Garten dann entsprechend anzulegen. Damit die Pollenkonzentration in der Luft so gering wie möglich ausfällt, sollten Hecken und Sträucher regelmäßig besprengt werden. Denn dann verkleben die Pollen und können nicht in die Luft steigen.

Trotz Risiken: Wer gut vorbereitet gärt und weiß, was es im Notfall zu tun gilt, sollte sich von der Gartenarbeit nicht abhalten lassen. Denn die macht nicht nur Spaß – ein blühender Garten mit vielen bunten Blumen und verschiedenen Pflanzen ist auch wichtig für Umwelt und Biodiversität.

Bildquellen

- Gartenarbeit.jpg: Bildquelle: unsplash.com