

Drei Fragen an die AOK Sachsen-Anhalt

Gartenarbeit: Workout im Grünen

Fitness für Körper und Geist

Magdeburg, 14. Juli 2023

Gartenarbeit macht (meistens) Spaß und ist überdies gut für Körper und Geist: Hacken, Jäten, Mähen & Co. halten beweglich, kräftigen Muskeln, Gelenke und verbrennen Kalorien. Anna Mahler, Pressesprecherin der AOK Sachsen-Anhalt, verrät, worauf man dabei achten sollte.

Worauf sollte man besonders achten?

Garten-Fans sollte vor allem rückschonend arbeiten, also nicht gebeugt stehen und Graben und beim Heben aus den Beinen heraus arbeiten. Nützlich sind Hilfsmittel wie verstellbare Stiele für Rechen und Spaten, ein Hochbeet oder auch ein schonendes Kissen, um auf die Knie zu gehen.

Sind Kratzer gefährlich?

Kleine Verletzungen durch Dornen oder Holzsplitter sollte man nicht unterschätzen, da Tetanuserreger in die Wunde gelangen können. Deshalb lieber Gartenhandschuhe tragen, Wunden reinigen und desinfizieren und im Impfausweis den Status der Tetanusimpfung prüfen.

Was ist, wenn Kleinkinder mit im Garten sind?

Dann sollte man besonders auf giftige Pflanzen achten und das Kind davon fernhalten. Dazu zählen zum Beispiel Engelstropfpete, Herbstzeitlose, Eisenhut oder Tollkirsche. Auch Teiche und Regentonnen sollten gesichert werden.

Zur AOK Sachsen-Anhalt:

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut über 830.000 Versicherte und 50.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Marktanteil von 40 Prozent und einem Beitragssatz von 15,6 Prozent ist sie die größte und die günstigste regionale Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.

Bilderservice:

Für Ihre Berichterstattung in Verbindung mit dieser Pressemitteilung können Sie die beigefügten Fotos bei Angabe des Bildnachweises kostenfrei verwenden.



Gartenarbeit ist Balsam für die Seele und wird nicht ohne Grund auch als Therapie eingesetzt. Wenn man ein paar Vorsichtsmaßnahmen beachtet, ist sie außerdem das ideale Workout. Foto: AOK Mediendienst



Anna Mahler, Pressesprecherin der AOK Sachsen-Anhalt
Foto: Mahler / AOK Sachsen-Anhalt