

## Rückenfit im Garten

Aus Gartenlust wird Gartenfrust, wenn nach langem Graben, Jäten oder Schneiden der Rücken und die Gelenke schmerzen. Viele Gärten werden dann irgendwann »pflegeleicht« in eine triste Rasen- oder Schotterfläche umgewandelt. Schade für Mensch und Natur, sagt Gartenplanerin Brigitte Kleinod. Sie zeigt in ihrem Buch »Rückenfreundlich gärtnern«, erschienen im pala-verlag: Wer den Garten körperfreundlich gestaltet und bei der Pflege Rücksicht auf Muskeln, Rücken und Gelenke nimmt, behält lange Freude an seinem grünen Paradies. Passt die Gestaltung der Grünflächen zum Lebensrhythmus und zu den persönlichen Vorlieben, macht die Arbeit Spaß und wird nicht zur Last. Basiswissen zu Standortbedingungen, Bodenbearbeitung und passender Pflanzenauswahl macht die Gartenpflege leichter. Die richtige Körperhaltung lässt sich anhand der anschaulichen Fotos und detaillierten Anleitungen in diesem Buch bei typischen Arbeitssituationen lernen: Boden lockern, Blumen gießen, Hecken schneiden – richtig bewegt, werden Rücken und Gelenke geschont und die Muskeln trainiert. Eine ergonomische Gestaltung der Beete, körperfreundliches Werkzeug und nützliche Hilfsmittel, aber auch kleine Ruheinseln sind weitere Voraussetzungen, um den eigenen Garten zu genießen. Die Autorin informiert auch dazu umfassend und fachlich fundiert. Der Garten wird so zum Jungbrunnen und bleibt ein Naturerlebnisraum. Mit diesem Buch macht Gartenarbeit glücklich!

(1449 Zeichen)

Brigitte Kleinod:

### **Rückenfreundlich gärtnern**

Richtig bewegen, Gelenke schonen,  
pflegeleicht gestalten

pala-verlag, Darmstadt, 2018

176 Seiten, Hardcover, 22,00 Euro

ISBN: 978-3-89566-382-6

Neuerscheinung Oktober 2018



**Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Presstext in Dateiform erhalten.**

Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: k.durchdenwald@pala-verlag.de

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:

pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt