



## MEDIENINFORMATION

Zürich, 21. Januar 2015

### **Alles im grünen Bereich**

Neue Broschüre mit Tipps für die Gartenarbeit ohne Rücken- und Gelenkschmerzen

**Die neue Broschüre der Rheumaliga Schweiz gibt Tipps für schmerzfreies und gelenkschonendes Arbeiten im Garten. Neben praktischen Ratschlägen zu ergonomischen Gartengeräten beinhaltet die Broschüre auch ein komplettes Übungsprogramm für die Fitness im Garten.**

Garten ist Lebensraum – ob im Liegestuhl oder beim Grillieren mit den Nachbarn. Die therapeutische Wirkung von Gärten ist schon lange bekannt und sie sind ein wunderbarer Ausgleich zum Alltag. Ein schöner Garten ist aber auch harte Arbeit. Wenn Gelenke und Rücken schmerzen, lässt die Freude schnell nach und die Gartenarbeit wird zur Herausforderung. Die Broschüre „Alles im grünen Bereich“ zeigt auf, wie sich Gartenarbeit gelenkschonend und genussvoll gestalten lässt.

#### **Gartenarbeit leicht und sicher**

Es besteht bereits bei der Anlegung des Gartens grosses Potenzial, um Gelenke und Rücken zu schonen: Hochbeete ermöglichen das Arbeiten auf idealer Höhe und Säulenobstbäume sind ohne Leiter bequem erreichbar. Häufig helfen auch spezielle Geräte, wie ergonomische Gartenscheren oder Teleskopwerkzeuge.

#### **Fit für die Gartenarbeit**

Aufwärmen, dehnen und gelenkschonend arbeiten – all das vermitteln die sieben Übungen im zweiten Teil der Broschüre. Die Übungen können direkt im Garten durchgeführt werden und sorgen für Beweglichkeit und maximale Fitness beim Gärtnern.

#### **Weitere Auskünfte:**

Eva Rösch, Public Relations und Projekte, Rheumaliga Schweiz

[e.roesch@rheumaliga.ch](mailto:e.roesch@rheumaliga.ch) / [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch) / [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)

Tel: 044 487 40 00

---

### **Über die Rheumaliga Schweiz**

Die Rheumaliga Schweiz ist die Dachorganisation von 20 kantonalen bzw. regionalen Rheumaligen und sechs nationalen Patientenorganisationen. Sie engagiert sich für Betroffene und wendet sich an Interessierte, Ärzte und Health Professionals mit Information, Beratung, Kursen, Weiterbildung und Hilfsmitteln. Die Rheumaliga Schweiz wurde 1958 gegründet und trägt das ZEWO-Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen.





**Rheumaliga Schweiz**  
**Ligue suisse contre le rhumatisme**  
**Lega svizzera contro il reumatismo**

### **Rheuma: Volkskrankheit Nummer 1**

Rheumatismus (Rheuma) ist eine Sammelbezeichnung für über 200 verschiedene Erkrankungen des Bewegungsapparates. Zu den am meisten verbreiteten Formen zählen Arthrose (Gelenkabnützung), Arthritis (Gelenkentzündung), Weichteilrheuma (dazu gehört das Fibromyalgie-Syndrom), Osteoporose und Rückenschmerzen. Rheuma ist die am meisten verbreitete Volkskrankheit: 2 Millionen Einwohner der Schweiz leiden an rheumatischen Beschwerden. 300'000 Personen mit schwerem chronischem Rheuma bilden die grösste Behindertengruppe der Schweiz.

