

Kassel, den 21. April 2021

## Obst- und Gemüseernte

### Schmerzfrei arbeiten

**Bei der Ernte von Beerenobst oder Feldgemüse werden häufig den ganzen Tag über die gleichen Bewegungen ausgeführt. Schnell kommt es dadurch zu einer einseitigen Belastung des Muskel-Skelett-Systems, die zu Verspannungen und Rückenschmerzen führt. Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) gibt Tipps, welche Maßnahmen vorbeugend, „dem Rücken den Rücken“ stärken.**

Macht der Rücken Probleme, leiden Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. Wenn Arbeitgeber in ihrem Unternehmen jedoch frühzeitig Möglichkeiten zum rückengerechten Arbeiten schaffen und Einfluss auf das Verhalten ihrer Beschäftigten nehmen, können sie damit langwierigen und kostenintensiven Arbeitsausfällen aufgrund von Muskel-Skelett-Erkrankungen vorbeugen.

Egal, welches Obst und Gemüse geerntet werden soll – dauerhaft einseitig belastende Tätigkeiten führen ohne einen Ausgleich zu Beschwerden. Das gilt für Arbeiten in stehender, sitzender und gebeugter Haltung gleichermaßen. Ideal ist es, wenn für die Ernte maschinelle Hilfen eingesetzt werden können. Doch das ist nicht immer möglich.

#### **Die richtige Bewegung macht's**

Die beste Arbeitshaltung ist immer die nächste Haltung. Soll heißen: Wechseln Sie häufig die Arbeitshaltung und nutzen Sie Arbeitspausen für Lockerungs- und Ausgleichsübungen. Jobrotation – also der rechtzeitige Wechsel aller Beschäftigten von einer Tätigkeit zur nächsten – hilft ebenfalls, Verspannungen zu vermeiden.

Handwagen zum Kistentransport schonen den Rücken, wenn die Früchte von der Plantage oder vom Feld zum Verladen auf den LKW gebracht werden müssen. Zum Anheben der Kisten tritt man möglichst nah an sie heran und geht etwas in die Hocke. Die Beine stehen dabei mindestens hüftbreit auseinander. Der Rücken bleibt beim Anheben gerade. So wird die Last aus den Beinen heraus gehoben. Diese Haltung entlastet die Bandscheiben und mindert den Druck auf die Wirbelsäule im Lendenwirbelsäulenbereich. Die Kraft kommt aus der Oberschenkelmuskulatur. „Lieber einmal öfter gehen“ heißt die Devise, wenn die Ernte zur Sammelstelle getragen werden muss. Wer dabei das Obst oder Gemüse gleichmäßig auf zwei Eimer verteilt und diese gleichzeitig trägt, entlastet damit ebenfalls den Rücken.



### **Erdbeeren „auf Stelzen“**

Auf Dauer besonders anstrengend ist es, Gemüse oder Beeren auf dem Feld in Bodennähe zu ernten. Erntehelfer nehmen dabei in der Regel eine gebückte Arbeitshaltung ein. Als Alternative zum Feldanbau hat sich bei Erdbeeren der Anbau auf Stellagen in einer ergonomisch sinnvollen Höhe bewährt. Die Erntehelfer arbeiten dabei im Stehen. Das Pflücken in aufrechter Körperhaltung ist nicht nur rüchenschonend, es lohnt sich auch aus anderen Gründen. Alexander Apfelböck aus Landau an der Isar hat seinen Erdbeeranbau teilweise auf Stellagen umgestellt. Er sagt: „Unsere Erntehelfer arbeiten effektiver. Außerdem ist der Ertrag höher.“

### **Ernten im Sitzen**

Wer nicht auf Stellagen oder Hochbeete umstellen kann oder möchte, für den könnten Erntewagen eine Erleichterung sein. Die Beschäftigten sitzen auf den Wagen über der Pflanzreihe, die Räder laufen rechts und links davon. Mit den Füßen schieben sie die Wagen weiter und pflücken im Sitzen. Damit der untere Rücken bei dieser Methode nicht überlastet wird, sind regelmäßige Pausen, Positionswechsel und Ausgleichsübungen sehr wichtig.

### **Sträucher abernten**

Heidelbeeren und andere Beeren, die an Sträuchern wachsen, werden hauptsächlich per Hand und im Stehen gepflückt. Dabei entstehen ähnlich einseitige Belastungen wie bei der Erdbeerernte. Abhilfe schaffen zum Beispiel Stehhilfen oder Pflückschlitten. Sie sorgen für einen Haltungsverwechsel und für Entlastung, weil damit die unteren Beeren im Sitzen abgeerntet werden.

### **Obst an Bäumen**

Am Sichersten und am Einfachsten lassen sich Niederstammkulturen abernten. Die Bäume sind etwa so groß wie eine Person und niemand muss für die Ernte auf Leitern steigen. Sind die Bäume höher, bieten Podeste und Pflückschlitten eine sichere und bequeme Standfläche. Für Hochstammkulturen bieten sich Apfelpflücker, Schlepper mit Arbeitskörben oder selbstfahrende Arbeitsbühnen als Hilfsmittel an. Sofern das Obst für die Mosterei gedacht ist, helfen Rüttler und Auflesegeräte dabei, die Ernte sicher und ergonomisch sinnvoll auf den Boden einzubringen.

### **Angebot der SVLFG**

Das Kursangebot der SVLFG für mehr Rückengesundheit im Betrieb sowie Informationsmaterial, Filme und das Poster „Rückenstark durch den Arbeitsalltag“ finden Sie auf der Internetseite [www.svlfg.de/gesunder-ruecken-im-betrieb](http://www.svlfg.de/gesunder-ruecken-im-betrieb). Fragen beantwortet die SVLFG unter Telefon 0561 785-10010 oder per Mail an [bgf-koordinierungsstelle@svlfg.de](mailto:bgf-koordinierungsstelle@svlfg.de).

*Petra Stemmler-Richter  
Sozialversicherung für  
Landwirtschaft, Forsten  
und Gartenbau*



Bildunterschriften

Foto 1:  
*Erdbeerernte im Sitzen auf einem Erntewagen*

Foto 2:  
*Blaubeerernte in Stehhöhe an einem Pflückwagen*

Foto 3:  
*Ein Foliendach schützt vor Sonne. Die „Erdbeeren auf Stelzen“ vermeiden das Pflücken in gebückter Haltung.*

Foto 4:  
*Alexander und Michaela Apfelböck, Obstbauern aus Landau an der Isar.*

Fotos: SVLFG

