



Wer sich gerade vor die Arbeit stellt, den Körper nicht verdreht und beide Hände einsetzt, hat schon mal vieles richtig gemacht.

## ANDERS HEBEN, BESSER BEWEGEN

# NEUE WEGE FÜR RÜCKEN UND GELENKE

Heben und Tragen gehören in der Gebäudereinigung zum Alltag. Bislang wurde häufig dazu geraten, zum Beispiel beim Heben stets in die Knie zu gehen, um Rückenschmerzen zu vermeiden. Inzwischen gibt es jedoch neue Erkenntnisse. Fünf Anregungen, um die Belastung für Reinigungskräfte zu verringern.

Im Laufe eines Arbeitstages müssen immer wieder Eimer, Stühle, Säcke oder Ähnliches gehoben und getragen werden. Häufig ist das anstrengend, gerne hätte man Unterstützung von Kollegen. Besser noch sind Geräte wie Rollbretter, Wagen oder Lifte und im Lager ist am allerbesten ein hebefreundlich eingerichteter Arbeitsplatz, an dem zum Beispiel Regale in passender Höhe bestückt werden können und die Waschmaschine hochgestellt ist. Wenn doch mit der Hand getragen werden muss, wird allerdings in der Praxis oft geschleppt, gezogen und hochgehoben.

In einem langen Arbeitsleben entsteht häufig die Auffassung, dass „Schmerzen da mit bei sind“ (norddeutscher Ausdruck für Unvermeidliches). Da haben Reinigende viele Jahre Routine im Job und dann passiert er doch, der Hexenschuss, der nicht immer vermieden werden kann. Der bisherige Stand, der sich weit verbreitet hat: Zur Verhinderung von Rückenschmerzen soll der Mensch beim Heben stets in die Knie gehen. Das passt oft nicht zur beruflichen Praxis. Und inzwischen werden Hebetechniken durchaus anders gesehen.

## DIE MITTE IST GEFRAGT

Wissenschaftler, Ärzte und Physiotherapeuten haben herausgefunden: Unser Körper ist schlauer, als es die ersten Studien vor 50 Jahren zeigen konnten. Er passt sich an unsere Arbeit an und spürt, wie er sich bewegen soll. Am besten hält man sich auch beim Heben an die Mitte, also mittlere Bewegungsausschläge und mittlere Geschwindigkeiten. Einer unveröffentlichten BG-Bau-Studie von Joachim Hanse zufolge möchte der Körper zudem Energie sparen – laufendes In-die-Knie-Gehen kann die Kniegelenke beeinträchtigen und lässt das Herz messbar schneller schlagen. Wenn dem Körper alles zu viel wird, reagiert er als Warnzeichen durchaus mit Schmerzen.

Rückenschmerzen kommen bei jedem Menschen immer wieder einmal vor. Es fühlt sich so an, als wenn in der Wirbelsäule etwas nicht mehr funktioniert. Vergleichen kann man das mit der Clip-Halterung für den Stiel am Reinigungswagen: Irgendwann ermüdet das Gummi in der Halterung und muss ausgetauscht werden, der Clip leiert aus. Gelenke und Muskeln ermüden wie der Clip, nur ist das köpereigene Material nicht austauschbar. Allerdings erholen sich Gelenke und Muskeln im Gegensatz zur Halterung, wenn man ihnen Zeit lässt und sie nicht zu oft überbeansprucht. Irgendwann ist aber eine Grenze der Leistungsfähigkeit erreicht, die wir nicht überschreiten sollten. Wo sie liegt, sollte jeder Mensch für sich herausfinden, denn sie ist sehr individuell. Und man kann und sollte etwas für das „Körpermaterial“ tun.

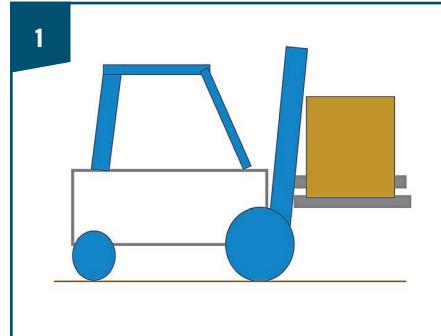
## WAS DIE WIRBELSÄULE MITTEILT

Die aktuelle Forschung zeigt auch psychische und individuelle Aspekte auf: Der Rücken reagiert darauf, wie es seinem Besitzer gesundheitlich geht und was er mit seinem Körper tut, und sogar darauf, ob die Arbeit gemocht wird. Ist der Mensch schlecht drauf, teilt ihm die Wirbelsäule schon mal schmerzend mit, dass sich etwas ändern sollte. Fast folgerichtig können Rücken und Gelenke auch dann schmerzen, wenn die Reinigungskraft sich nicht auf die Arbeit konzentriert, sondern sich in Gedanken mit etwas ganz anderem beschäftigt als mit der aktuellen Tätigkeit – und sich in der Folge unkontrolliert bewegt.

## RÜCKENSCHMERZEN? FÜNF ANREGUNGEN

Die Autoren dieses Beitrags haben mit vielen Reinigungskräften gesprochen und sind der Ansicht, dass ein neuer Weg passender ist als der bisherige. Reinigungskräfte können präventiv einiges für sich tun. Dazu fünf Anregungen.

**Anregung 1: Das Hebelgesetz verinnerlichen.** Beim Heben haben wir mehrere Möglichkeiten. Aber immer gilt das Hebelgesetz. Grundsätzlich ist nach diesem Gesetz darauf zu achten, dass zu bewegende Gegenstände sich nah am Körper befinden. Das gilt generell für Arbeitsbewegungen und im Speziellen für das Heben und Tragen. ▶



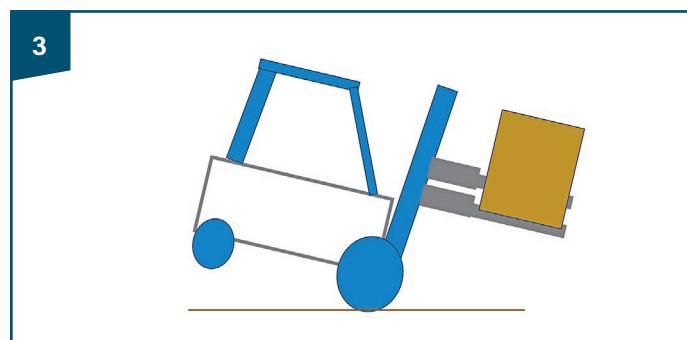
1

1 Beim Heben spielt das Hebelgesetz eine Rolle. Dessen Wirkung lässt sich gut am Beispiel eines Gabelstaplers veranschaulichen: Befindet sich das Gewicht dicht am Transporteur, bleibt der Stapler aufrecht.



2

2 Genauso verhält es sich beim Menschen. Wer eine Last körpernah – und zwar dicht an der Körpermitte – hält, macht es sich leichter.



3

3 Anders sieht es aus, wenn das Gewicht weit weg vom Schwerpunkt ist: Der Stapler kippt um oder benötigt ein Gegengewicht.



4

4 Auch der Mensch hat beim körperfernen Heben einer Last eher schwer zu tragen.

## TOPTHEMA

### — ERGONOMIE



5



6



**5** Auch beim Aufheben kleiner Teile lohnt sich die Anwendung des Hebelgesetzes. Verkürzen lässt sich der Hebel etwa durch Abstützen an einem Stuhl oder auch am eigenen Knie.

**6** Wer sich unkontrolliert irgendwie bückt und die Wirbelsäule stark verdreht, riskiert, dass die Wirbel sich gegeneinander bewegen und die Muskeln nicht mehr gut stabilisieren.

**7** Rückenschonendes Arbeiten bedeutet hingegen, möglichst gerade vor dem Körper und nicht verdreht tätig zu werden.

Der menschliche Körperschwerpunkt liegt in der Körpermitte, also im Becken. Je dichter ein schweres Gewicht wie ein Karton an das Becken herankommt, desto leichter ist es zu heben und zu tragen. Je weiter weg es ist, desto schwieriger wird es, das Gewicht zu fassen zu bekommen und mit der Hand zu transportieren. Denn je weiter entfernt etwas ist, desto mehr muss unsere Wirbelsäule mit ihren Muskeln und Bändern dagegenhalten, um das Gleichgewicht zu halten. Das kostet zudem zu viel Energie.

In der Reinigung hat es jeder Beschäftigte wohl schon einmal bemerkt, wenn es zum Beispiel gilt, einen Karton aus dem Regal zu heben: Je schwerer und je weiter oben beziehungsweise unten der Karton sich befindet, desto schwieriger wird das Herausheben. Wir geraten aus dem Gleichgewicht, der Rücken muss stabilisieren und mit aller Kraft gehalten. Im Kleinen gilt das auch für häufige Wiederholungen: Die Dinge, die zum Beispiel ständig vom Servicewagen genommen werden müssen, sollten oben liegen.

**Anregung 2: Heben und Tragen auf neue Art.** Sieht man sich die aktuelle Forschung an, kann man zu dem Schluss kommen, dass der Mensch die Hebetechnik frei wählen kann. Der Körper wählt oft automatisch ein angepasstes Verhalten. Für das Heben und Tragen in der professionellen Gebäudereinigung gibt es nach Erfahrung der Autoren dieses Beitrags

## ZUM WEITERLESEN

- Paulsen, Hilko, 2025: Mentales Training – mit Kopfkino zum Erfolg ([wirtschaftspsychoologie-aktuell.de/magazin/coaching/mentales-training-mit-kopfkino-zum-erfolg/](http://wirtschaftspsychoologie-aktuell.de/magazin/coaching/mentales-training-mit-kopfkino-zum-erfolg/))
- Physiotutors, 2023: Heben mit gebeugter Lendenwirbelsäule – sicher und möglicherweise sogar vorteilhaft? ([physiotutors.com/de/lifting-with-a-flexed-lumbar-spine-safe-and-possibly-even-beneficial/](http://physiotutors.com/de/lifting-with-a-flexed-lumbar-spine-safe-and-possibly-even-beneficial/))

dennoch einige bewährte Ansätze. Wir sollten sie uns zur Regel machen – das gelingt mit steigender Häufigkeit, dann merkt sich der Körper die Bewegungsabläufe.

- Schwere Gewichte heben: Reinigende sollten sich an die bekannte Gewichthebertechnik halten: Der zu hebende Gegenstand wird dicht an den Körper geholt. Die Knie werden deutlich gebeugt – wie weit entscheidet die Person selbst. Es kommt aber nicht darauf an, den Rücken durchzustrecken, sondern ihn einigermaßen gerade zu halten.
- Schwere Gewichte tragen: Auch dabei ist es wichtig, den Gegenstand dicht am Körper zu behalten – sonst wird der Hebel wieder zu lang (siehe Anregung 1). Außerdem behält man einen besseren Überblick über den Weg und vermeidet mögliche Stolperfallen.
- Leichte und mittlere Gewichte heben: Kleine Teile werden so aufgehoben, wie es gerade kommt. Richtig gut gefällt es dem Körper, wenn auch hier das Hebelgesetz angewandt wird: Der Oberkörper hängt nicht frei, sondern wird mit der anderen Hand am eigenen Knie oder am nächsten Stuhl abgestützt. Man kann auch zusätzlich das freie Bein anheben. Dass die Verkürzung des Hebels auch hier hilfreich ist, zeigen viele Beobachtungen, die die Autoren dieses Beitrags bei körperlich Arbeitenden gemacht haben.

**Anregung 3: Direkt vor die Arbeit stellen.** Reinigung erfordert körperliche Bewegung und generell ist dies gut für den Körper. Wenn man sich aber schnell irgendwie bückt, die Last weit weg ist und die Wirbelsäule sehr verdreht, kommt es zu einer großen Belastung. Die Wirbel könnten sich unkontrolliert gegeneinander bewegen und die Muskeln werden nicht mehr gut stabilisieren. Das gilt für das Heben und generell für alle typischen Reinigungstätigkeiten. Deshalb sollte möglichst gerade vor dem Körper und nicht verdreht gearbeitet werden.

**Anregung 4: Akzeptanz und innere Bilder.** Wir Menschen sollten unsere Arbeit in der Reinigung, die wir regelmäßig tun, akzeptieren. Sie ist wichtig und Reinigung fordert sowohl Wissen um die Materialien und den passenden Gebrauch von Arbeitsmaterialien als auch körperlichen Einsatz und Konzentration, gerade weil sich vieles wiederholt und dadurch zu einem Automatismus wird. Um unseren Körper optimal einzusetzen, helfen positive innere Bilder. Die Reinigungskraft stellt sich vor ihrem geistigen Auge immer wieder vor, wie die Arbeit getan werden wird (siehe Anregungen 1 bis 3). Die Leitfrage dabei: Wie kann ich mich so bewegen, dass die nächste Reinigungsaufgabe auch für den Rücken gut von der Hand geht? Diese Vorgehensweise ist von Profi-Sportlern abgeschaut. Deren Erfolgsgeheimnis ist es, sich genaue innere Bilder zu machen, wie der nächste Bewegungsablauf optimal ablaufen wird. Die Reinigungskraft sollte sich demzufolge den jeweils nächsten Arbeitsschritt – zum Beispiel Dusche reinigen – in ergono-



#### **Andrea Hauck**

ist Physiotherapeutin und Ergonomin mit dem Schwerpunkt Reinigung. Sie konzentriert sich auf die (Er-)Findung ergonomischer Hilfsmittel und deren Anwendung. Hinzu kommen Schulungen in Kooperation mit der PS Fachberatung Gebäudereinigung.



#### **Peter Strauch**

ist Geschäftsführer der PS Fachberatung Gebäudereinigung in Hamburg. Der Arbeitssystemgestalter nach REFA optimiert Arbeitsabläufe in ergonomischer Hinsicht und bietet Schulungen zum Thema körperlängliches Arbeiten an.



**Je dichter eine schwere Last an die Körpermitte herankommt, desto leichter ist sie zu heben und zu tragen.**

Andrea Hauck, Physiotherapeutin und Ergonomin

misch guter Weise bildlich vorstellen und dann erst mit der tatsächlichen Arbeit beginnen.

**Anregung 5: Ein wenig Bewegung.** Wenn es geht, ist es sinnvoll, moderaten Sport zu betreiben – das tut ohnehin gut. Das gilt auch und gerade in der Reinigung, obwohl man ja teilweise sagen könnte, dass Reinigen auch eine Art Sport sei. Allerdings ist die Arbeit oft sehr einseitig.

Manchmal sind die beschriebenen Techniken nicht anwendbar, weil die Situation vor Ort es nicht zulässt, die Arbeitsaufgaben aber trotzdem erledigt werden müssen. Dann ist es gut, wenn man unterstützende Geräte zur Verfügung hat. Das können beispielsweise Wassereinfüllschläuche sein, die den obenliegenden Wasserhahn mit dem untenstehenden Eimer verbinden. Oder man wischt mit einem Handpad, statt ständig ein Reinigungstuch falten zu müssen. Und intelligente Clips halten den Bodenstiel an Ort und Stelle, sodass er nicht umkippt. Solche Helfer tragen dazu bei, die Reinigungsaufgaben gut zu erledigen, und unterstützen gleichzeitig den Körper. ■

**Andrea Hauck, Peter Strauch**  
heike.holland@holzmann-medien.de