

Presseinformation

Handtaschen – Gefährliche Mode

Einseitige Belastung verursacht Rückenprobleme

Mönchengladbach, Februar 2012. „Nicht ohne meine Handtasche!“ – diese Aussage trifft auf 95 Prozent aller Frauen in den Industrieländern zu. Besonders beliebt: eine große Tasche, denn so muss sich die Trägerin nicht zwischen Regenschirm, Ersatzstrumpfhose und Lieblingsbuch entscheiden. Schnell kommen dabei fünf oder sechs Kilo zusammen. Was jedoch modisch und praktisch sein mag, kann aber fatale Folgen für Schultern und Rücken haben.

„Viele Frauen tragen ihre Tasche nur auf einer Seite. Diese einseitige Belastung verursacht Beschwerden wie Nacken- und Muskelschmerzen oder führt sogar zu Gelenkentzündungen“, warnt Dr. Thomas Kramm, Orthopäde und Vorstandsmitglied des Ärztenetzwerks orthonet-NRW. Dabei spielt es keine Rolle, ob Frauen ihre Taschen über Schultern hängen oder diagonal über dem Körper tragen: Eine Körperhälfte leidet immer stärker als die andere. Langfristig führt diese ungleichmäßige Überbelastung sogar zu Haltungs- und Bandscheibenschäden. Möchte Frau dennoch nicht auf ihr geliebtes Accessoire verzichten, kennt Dr. Kramm hilfreiche Tipps für rüchenschonendes Tragen: „Handtaschen dürfen nicht mehr als zehn Prozent des eigenen Körpergewichts wiegen, darum lieber ein kleineres Exemplar wählen. Außerdem gilt es darauf zu achten, die Last regelmäßig von einer auf die andere Seite zu wechseln.“ Zwar gelten Rucksäcke als weniger schick, doch stellen sie eine gesündere Alternative zur Handtasche dar, denn sie verteilen das Gewicht gleichmäßig auf beide Schultern. Wer jedoch auf die schicke Tasche nicht verzichten möchte, dem empfiehlt Dr. Kramm eine einfache Übung: „Zur Stärkung der Rückenmuskulatur auf alle Viere gehen. Im Wechsel beim Einatmen den Rücken zu einem Buckel formen und beim Ausatmen ins Hohlkreuz fallen.“ Wichtig für einen gesunden Rücken, ist tägliches Wiederholen: ein paar Minuten morgens nach dem Aufstehen reichen aus. Weitere Informationen unter www.orthonet-nrw.de

Pressekontakt

komm | public!

Romy Robst

Große Düwelstraße 28

30171 Hannover

robst@komm-public.de

fon: 0511-89 88 10 - 11

fax: 0511-89 88 10 - 10

Direktkontakt

orthonet-NRW eG

Kaiser-Wilhelm-Ring 50

50672 Köln

info@orthonet-nrw.de

fon: 0221-13 98 36-59

fax: 0221-13 98 36-65