

Handtaschen – Gefährliche Mode

„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 zu-

sammen. Was jedoch modisch und praktisch sein mag, kann 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 die Schulter 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.

Rückenschonendes Tragen

Möchte Frau dennoch nicht auf ihr geliebtes Accessoire verzichten, kennt Dr. Kramm hilfreiche Tipps für rückenschonendes 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 Buckelformen und beim Ausatmen ins Hohlkreuz fallen.“ Wichtig für einen gesunden Rücken, ist tägliches Wiederholen: ein paar Minuten morgens nach dem Aufstehen reichen aus.