

# Handtaschen verbiegen den Rücken

Moderne Handtaschen sind meist geräumig und haben ein gutes Fassungsvermögen für Regenschirm, Lieblingsbuch, die Ersatzstrumpfhose und was Frau sonst noch so alles braucht. Schnell kommen dabei ein paar Kilo zusammen, die täglich getragen, fast immer zu Nacken- und Rückenbeschwerden führen. Dr. Thomas Kramm, Orthopäde und Vorstandsmitglied des Ärztenetzwerks orthonet-NRW: „Viele Frauen tragen ihre Tasche nur auf einer Seite. Das kann sogar zu Gelenkentzündungen führen.“ Auch Haltungs- und Bandscheibenschäden können langfristig die Folge sein. Tipp: Handtaschen dürfen nicht mehr als zehn Prozent des eigenen Körpergewichts wiegen. Und: am besten abwechselnd links und rechts tragen. Ideal für den Rücken ist natürlich der City-Rucksack.

Aus: BIO 3/2012. Ein Gratisheft des laufenden Jahres kann nachgefordert werden beim: BIO Ritter Verlag, Monatshäuser Str. 8, 82327 Tutzing. Tel. 08158-8021, E-Mail: bioritter@aol.com