



ACHTUNG!

Beliebtes Accessoire schädigt den Rücken



Immer mehr Männer setzen auf (Hand-)Taschen als Accessoire statt auf Rucksäcke – beim Sport wie im Business. Was viele dabei nicht ahnen: Das einseitige Tragen hat oft fatale Folgen für die Rückengesundheit. Experten empfehlen: Handtaschen sollten maximal zehn Prozent des eigenen Körpergewichts wiegen – in der Regel sind sie jedoch schwerer und führen schnell zu Schmerzen und Fehlhaltungen.

Ob legere Umhängetasche oder hochwertiger Aktenkoffer: Taschen sind praktisch und ein unverzichtbares Accessoire geworden. Mehr als 70 Prozent der Männer geben an, über eine Sporttasche zu verfügen. Doch Achtung: Für oft schon

schmerzende Rücken kann das falsche Tragen einer Tasche schnell und unbemerkt zum Gesundheitsrisiko werden und dauerhafte Beschwerden verursachen. Allein mehr als ein Drittel der Männer klagt über Nackenschmerzen, 15,6 Prozent zusätzlich über Schmerzen am unteren Rücken.* Glücklicherweise kann Mann mit achtsamem Verhalten Schmerzen auf lange Sicht vorbeugen. Genau diese Art von Vorbeugung im Alltag ist Steckenpferd der Aktion Gesunder Rücken e.V. und das sind ihre Tipps für Sie.

Verhältnisprävention im Alltag ist Steckenpferd der Aktion Gesunder Rücken e.V. – Malte Kammann hat die Tipps für Sie.



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

STEP 1

BALLAST ABWERFEN

Ob Minimalist oder Mr. Always-ready – zu welchem Typ auch immer Sie gehören, stellen Sie den Inhalt Ihrer Akten- oder Sporttasche auf den Prüfstand und sortieren Sie knallhart aus. Das Extra-Buch, zwei Magazine, Ihr Tablet, die Wasserflasche und für das Workout schon ein fertiger Shake oder andere Supplements? Einfach raus mit allem, worauf Sie verzichten können. So können Sie einiges an Gewicht einsparen.

STEP 2

SCHULTER WECHSEL DICH

Das Tragen einer Tasche beeinflusst Ihren gesamten Bewegungsapparat! Der Körper nimmt automatisch die Position ein, die nötig ist, um die Last auszugleichen. Das ist nicht immer die gesündeste Haltung. Durch ungleichmäßige Gewichtsverteilung und -belastung kann das bestimmte Partien der Rücken- und Nackenmuskulatur ungünstig beeinträchtigen. Tragen Sie darum den Gurt am besten quer über der Brust oder wechseln Sie regelmäßig die Seite, auf der Sie die Tasche tragen. Eine weitere Option: wenn es zum Anlass passt, darf es auch gerne mal der Rucksack sein, insbesondere, wenn mehr Gewicht zu transportieren ist.

STEP 3

KLUG GEPLANT, IST HALB GEWONNEN

Immer das gleiche Modell? Wie langweilig! So abwechslungsreich wie der Alltag sollte auch die Wahl der Tasche sein. Wenn Sie wissen, dass es ein langer Tag mit vielen Wegen zu Fuß wird, sollten Sie abwägen, ob es nicht besser der Rucksack oder das legerere Modell mit Tragegurt sein sollte. Über einen längeren Tragezeitraum ist das nämlich grundsätzlich rückenfreundlicher, da sich das Gewicht hier besser auf den Schultern verteilt.

STEP 4

IMMER AM MANN

Auch ein Rucksack ist noch keine Garantie für rückengerechtes Tragen. Wenn Sie ihn einseitig oder in der Hand tragen, sieht das vielleicht cool aus, aber Ihr Rücken wird das anders sehen und sich schon bald mit Protest bemerkbar machen. Generell gilt es den Rucksack nah am Körper zu haben. Baumelt alles nur locker herum, entstehen schnell Fehlbelastungen. Achten Sie außerdem auf eine möglichst aufrechte Haltung und einen geraden Rücken. Übrigens: Wer sportlich aktiv ist, dem fällt das meist leichter. Seien Sie außerdem achtsam mit sich selbst. Sobald Sie krumm werden, steuern Sie gegen und richten sich wieder auf.



TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN:

- Mehr Bewegung im Alltag: Besorgungen häufiger zu Fuß erledigen, statt des Aufzugs die Treppe nehmen, Fahrradfahren
- Schon mit fünfzehn Minuten Fußweg zweimal täglich in mäßigem Tempo zur Bahn oder zum Einkaufen können auch Couch-Potatoes die Hälfte ihres Tagessolls an körperlicher Aktivität erreichen. Es darf aber gerne auch mehr sein.
- Ergonomischer Arbeitsplatz: rückgerechte Stühle und Stehmöglichkeiten nutzen, immer wieder Pausen für kurze Bewegungseinheiten einlegen
- Rückenfreundlichen Sport treiben: geeignet sind u.a. Aqua-Fitness, Joggen, Walken, Inline-Skaten, Krafttraining, Pilates, Radfahren, Tai Chi, Qi Gong, Yoga, Trampolinspringen, Gymnastik
- Alltagsstress reduzieren: gute Hilfsmittel sind Meditation, Muskelentspannung nach Jacobsen, Atemtechniken, Autogenes Training
- Stretching: Machen Sie sich zum Beispiel ganz lang, als ob Sie wie eine Marionette an einem imaginären Faden nach oben gezogen werden und strecken Sie so Ihre Wirbelsäule. Oder dehnen Sie die Muskulatur, indem Sie sich zur Seite neigen oder sanft den Oberkörper nach links und rechts pendeln.
- Gezieltes Rückentraining: Krankengymnastische Übungen können Beschwerden verhindern. Lassen Sie sich hierzu von einem Therapeuten beraten oder nutzen Sie eines der vielen Büro-gymnastik-Programme der Krankenkassen. Die kleinen Trainingseinheiten für zwischendurch sind meist gut am Schreibtisch oder im Stehen durchführbar - ohne zusätzliche Hilfsmittel.

Mehr erfahren Sie unter: <https://www.agr-ev.de/de/rueckenschmerzen/ursachen-und-tipps>

Über die AGR

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. arbeitet seit über 25 Jahren daran, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Alltagsgegenstände, die von unabhängigen medizinischen Gremien als besonders rückenfreundlich eingestuft werden, können mit dem renommierten Siegel ausgezeichnet werden.

Weiterführende Informationen zum AGR-Gütesiegel und zu zertifizierten Produkten gibt es unter www.ruecken-produkte.de.

* Journal of Health Monitoring, Prävalenz von Rücken- und Nackenschmerzen in Deutschland. Ergebnisse der Krankheitslast Studie BURDEN 2020



Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel.
Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.