

# AGR RÜCKENTIPP

Juni

## Umzug ins neue Zuhause keine Chance für einen schmerzenden Rücken!

Vier bis fünf Wohnungswechsel vollziehen die Menschen in Deutschland, Österreich und der Schweiz in ihrem Leben. Meist in Eigenregie, anstatt mit Hilfe eines Umzugsunternehmens. Zwischen schweren Kartons und vielen Treppenstufen in höher liegende Stockwerke wird die Rückengesundheit häufig vernachlässigt. Anstatt sich dann im neuen Zuhause wohl zu fühlen, werden viele erst einmal von Schmerzen in Nacken, Schultern und dem unteren Rücken geplagt. Um das zu verhindern, hat die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Tipps zusammengestellt, worauf vor und während eines Umzugs geachtet werden sollte.

### Intelligent packen: Weniger ist mehr

Rund 10.000 Gegenstände besitzt jede Person – und die sollen natürlich mit ins neue Heim. Darum gilt es, bereits beim Packen auf das empfohlene Höchstgewicht pro Karton zu achten. Mehr als 20 Kilo sollten es nicht sein. Wer Objekte mit viel Gewicht nach unten packt, sorgt dafür, dass die Kartons stabiler und einfacher zu tragen sind. Eine weitere Möglichkeit: Auch kleinere Kartons nutzen. Für schwere Bücher und Ordner bietet sich ein Fassungsvermögen von 60 Litern an, leichtere Teile können in herkömmlichen Umzugskisten verstaut werden.



### Während des Umzugs: Richtig heben und tragen

Um den Rücken möglichst wenig zu belasten, ist vor allem auch die richtige Hebe- und Tragetechnik ausschlaggebend. Und so geht's: In die Knie gehen, den Rücken gerade halten und die Umzugskiste anheben. Anschließend den Karton dicht am Körper tragen – so werden die Bandscheiben geschont. Wer

die Möglichkeit hat, kann seinen Umzug mit einer größeren Personenanzahl planen, um vor Ort Ketten zu bilden. So müssen nur kurze Wege zurückgelegt werden.

### Vorbereitung: Gestärkt in den Tag starten

Umzüge sind anstrengend. Darum gilt es, ausgeschlafen und mit einem ausgewogenen Frühstück, das genügend Kraft verleiht, in den Tag zu starten. Wichtig: Zwischendurch Pausen einlegen. Das Heben und Tragen der Kartons belastet die Wirbelsäule. Kurze Unterbrechungen regenerieren den Körper und fördern die Motivation.

Weitere Informationen zu Ursachen, Therapie und Prävention von Rückenschmerzen gibt es auf der Webseite der Aktion Gesunder Rücken e. V. unter [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de).

Quelle:  
<https://www.diepresse.com/4729943/osterreicher-wechseln-vier-mal-im-leben-die-wohnung>  
[https://www.t-online.de/heim-garten/wohnen/id\\_85233350/umzug-acht-tipps-rund-ums-packen-und-transportieren.html](https://www.t-online.de/heim-garten/wohnen/id_85233350/umzug-acht-tipps-rund-ums-packen-und-transportieren.html)