AKTION GESUNDER RÜCKEN

**ACHTUNG: BELIEBTES ACCESSOIRE FÜHRT ZU RÜCKENSCHMERZ**

**Die Handtasche ist als Accessoire nicht mehr wegzudenken. Neben Frauen setzen sogar auch immer mehr Männer auf Taschen statt Rücksäcke. Was jedoch den wenigsten bewusst ist: Dies 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 (ganze 3,5 bis 9 Kilogramm schleppen Frauen mit sich rum) und führen schnell zu Schmerzen und Fehlhaltungen.**

„Lieber dabeihaben als brauchen“ ist die Devise vieler Frauen, wenn es um den Inhalt ihrer Handtasche geht – doch mit dem Gewicht steigt auch die Wahrscheinlichkeit, den Rücken langfristig zu schädigen. Knapp zwei Drittel der deutschen Bevölkerung ist innerhalb eines Jahres von Rückenschmerzen betroffen, allein 54,9 Prozent der Frauen leiden an Nackenschmerzen und 26,5 Prozent klagen zusätzlich über Schmerzen im oberen Rücken\*. Handtaschen als stetige und beliebte Begleiter mit viel Stauraum werden so tagtäglich unbemerkt zum Gesundheitsrisiko. Glücklicherweise entwickeln sich Beschwerden nicht über Nacht und so kann man 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.

**Step 1 – Ballast abwerfen**

Das Leben einer Frau befindet sich in ihrer Handtasche. Darin ist allerlei Wichtiges, Nützliches und der übliche Krimskrams – ebenall die Dinge, die sie täglich braucht. Außerdem ist sie ständiger Begleiter und meist auch Krönung des Outfits.Für den Rücken sind sie aber oftmals pures Gift. Der erste Schritt zur Verbesserung liegt darum auf der Hand: Ausmisten! Nehmen Sie sich die Zeit, den Tascheninhalt mal auf den Prüfstand zu stellen und sortieren Sie aus, was Sie nicht wirklich brauchen. Das Extra-Buch, zwei Magazine, Ihr Tablet, den Regenschirm, obwohl die Sonne scheint und [eine schwere Wasserflasche](https://www.stylebook.de/special/5-dinge-die-sie-ueber-ihren-durst-wissen-sollten)? Einfach raus mit allem, worauf Sie verzichten können. So können Sie einiges an Gewicht einsparen.

**Step 2 – Schulter wechsel dich**

Das Tragen einer Handtasche 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 Schulter, auf der Sie die Handtasche tragen. Die Armbeugen-Variante sollten Sie nur bei leichten, kleinen Taschen nutzen, denn hier ist es nicht ohne Weiteres möglich viel Gewicht auszubalancieren. Eine weitere Option: Wenn es zum Outfit oder 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 das Outfit sollte auch die Wahl der Tasche sein. Dabei ist das Hauptkriterium aber nicht die Optik! Wenn Sie wissen, dass es ein langer Tag mit vielen Wegen zu Fuß wird, sollte es nicht die Tasche aus schwerem Leder mit metallenen Details sein oder eine, die Sie kaum über die Schulter bekommen und darum übers Armgelenk tragen müssen. Über einen längeren Tragezeitraum ist ein Rucksack grundsätzlich rückenfreundlicher, da sich das Gewicht hier besser auf beide Schultern verteilt.

## **Step 4 – Hold me tight oder “Meine Tasche gehört zu mir!“**

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 das Gewicht von Handtaschen oder Rucksäcken 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. Und seien Sie achtsam mit sich selbst. Sobald Sie krumm werden, steuern Sie gegen und richten sich wieder auf.

**Weitere 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](https://www.agr-ev.de/de/sitzen-buero): 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 die 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 Bürogymnastik-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](http://www.ruecken-produkte.de/).

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