



Neuro-Chirurg Dr. Munther Sabarini warnt vor zu schweren Handtaschen – neben Schulterverspannungen können sie Rückbeschwerden und Fehlbildungen verursachen.

Foto: TVF

# Die Berlinerinnen schleppen sich krank

## 4,5 Kilo trägt Pia durch Berlin

„Bücher für die Schule, Wasserflasche, Schlüssel – meine Tasche ist wirklich schwer. Allerdings bin ich auch viel mit dem Rad unterwegs. Da lässt sich das Taschen-Gewicht eher verschmerzen“, sagt Pia (17) aus Mitte. Bei einem Gewicht von 55 Kilo dürfte ihre Tasche eigentlich maximal nur 1,65 Kilo wiegen.



Von JEANNETTE HIX und MICHAEL KÖRNER (Fotos)

Berlin – Berlins Frauen schleppen sich krank: Das sagt der Berliner Neurochirurg Dr. Munther Sabarini. Womit? Mit ihrer Handtasche. Wer ständig schwere Taschen über der selben Schulter trägt, riskiert neben Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur auch langfristig Fehlhaltungen und Rückenschmerzen.

„Durch die permanent einseitige Belastung gerät die Wirbelsäule aus dem Gleichgewicht“, warnt Dr. Munther Sabarini, Klinik-Chef der Berliner



Zwei Kilo Gewicht zeigt die Waage, als Almedina (24) aus Lichtenberg ihre Tasche in den Haken hängt – bei 65 Kilo-Gewicht dürfte die Kita-Erzieherin nicht schwerer tragen. Zwei Babyfläschchen und Wechselsachen für Baby Amel und Tochter Jasmina (3) machen die Tasche so schwer.



Wasserflasche, Schminktaste samt Puder, Rouge Lippenstift, Wimpernspirale und Hautcreme-Tube: Die Tasche von Lisa (24) aus Wedding wiegt 2 Kilo – zu schwer für die Lütje mit einem Gewicht von 55 Kilo. Ihr maximales Handtaschengewicht sollte 1,65 Kilo nicht überschreiten.

Avicenna Klinik, die sich auf Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen spezialisiert hat. Experten schätzen, dass jede 3. Frau Rückenprobleme hat.

Dabei lässt sich mit einer Faustformel leicht ausrechnen, wie schwer die Tasche sein darf – maximal drei Prozent des Körpergewichts sollte sie wiegen. Beispiel: Wer 60 Kilo wiegt, sollte maximal 1,8 Kilo täglich mit sich herumschleppen. Der Tipp des Experten: Checken Sie regelmäßig den Tascheninhalt – was nicht aktuell gebraucht wird, fliegt raus. Umhängetaschen sollten quer

über den Rücken und auf Hüfthöhe getragen werden. Tipp: Belasten Sie mal die linke, dann die rechte Schulter. Eine gute Alternative sind Rucksäcke.

Übrigens: Wer viel mit High Heels läuft, kann auch Rückenschmerzen bekommen. Dr. Sabarini: „Beim Laufen kippen Frauen das Becken nach vorne und verfallen ins Hohlkreuz – Wirbel und Bandscheiben werden mehr belastet, der Rücken schmerzt.“ Auch zu enge BHs bringen Verspannungen im Schulter-Nackengebiet. Je größer die Brust ist, je breiter sollten die Träger sein.



„In meiner Tasche stecken immer Bücher, aber auch Sachen, die man als Frau zwingend braucht – wie eine Haarbürste“, sagt Franka (28). 2,5 Kilo misst unsere Waage – bei einem Gewicht von 57 Kilo dürfte die Sprachlehrerin aus Lichtenberg maximal 1,7 Kilo mit sich rumschleppen.



Isabell (36) aus Charlottenburg trägt „nur“ 1,2 Kilo samt Tasche über ihrer Schulter – 1,65 Kilo wären das Höchstmaß bei ihrem Gewicht von 55 Kilo. Die Angestellte verrät: „Ich habe meine Tasche erst aufgeräumt, darum sammelt sich nicht viel Unnützes an.“



Krankenschwester Renee aus Charlottenburg hat mächtig viel gebunkert: 1,8 Kilo bringt die Tasche auf die Waage, bei Renées Gewicht von 64 Kilo ist das gerade so im Rahmen. Trotzdem könnte die Tasche noch leichter sein: Gürtel, Sonnen- und Handcreme müssen nicht sein.



Annas Tasche wiegt 2 Kilo – ein Wasser, ein Terminplaner, Portemonnaie, Schlüssel, Handy, Schminktaste sind der Inhalt. Da Anna (25) ein Leichtgewicht von 54 Kilo ist, dürfte sie maximal 1,6 Kilo über einer Schulter tragen. Besser für sie wäre ein Rucksack.