



Umzug ohne Rückenschmerzen

Von *peter-leo*

Erstellt am 21 Jul 2011 - 17:02

Häufige beschwerden von Patienten bei Ärzten sind Rückenschmerzen. Rückenschmerzen durch zuviel Sitzen und zu wenig Bewegung. Rückenschmerzen können aber auch einen anderen Ursprung haben: nämlich falsche Bewegung mit zuviel Gewicht.

Wer einen Umzug in Berlin schon einmal alleine mit ein paar Freunden gemacht hat, der weiß oder kann sich zumindest vorstellen, was für Belastungen da auf den Rücken einwirken, wenn man von dem 4.Stock in den 4. Stock zieht. Es muss bei dem Umzug noch nicht einmal der 4. Stock sein, sondern es reicht eine kleine falsche Bewegung und der Umzug wird zur Tortur oder spätestens danach ist man Invalide und der Arztbesuch unausweichlich.

Diesmal sollte es nicht so sein und daher wurde für den [Umzug Berlin](#) [1] eine professionelle Umzugsfirma beauftragt, die zwar im ersten Moment mehr kostet, aber am Ende durch die gewonnene Zeit und die fehlenden Arztbesuche vielleicht sogar ein gutes Geschäft war.

Der Umzug verlief dann auch reibungslos und der Rücken dankte es mir, denn ich habe lediglich Kleinigkeiten getragen. Man konnte auch gut sehen, dass die Profis das ein oder andere Möbelstück durchaus anders gehoben haben, als ich es getan hätte. Mit falschen Bewegungsabläufen sind Rückenschmerzen nicht mehr fern. Der Umzug war jedenfalls schnell und einwandfrei, aber trotzdem möchte ich deswegen nicht wieder so schnell umziehen.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:07): <http://www.medkom24.eu/node/14739>

Links:

[1] <http://www.adt-heimatumzuege.de>