



**G**anz egal, ob prall oder klein, apfel- oder birnenförmig: Kaum ein Körperteil der Frau wird als so sinnlich und weiblich wahrgenommen wie ihr Busen. Wen wundert's, dass ein perfektes Dekolleté – nicht nur bei Männern – schnell Aufsehen erregt und viele Frauen verunsichert sind, ob ihr Busen schön genug ist. Und trotzdem vergisst so manche Frau angesichts des ständigen Pflegedrucks rund um Beine, Po und Gesicht, dass auch das Dekolleté und die Brust regelmäßig gepflegt werden wollen. **LEBEN** hat die wichtigsten Tipps, wie Sie Ihre Brüste schön in Form halten können.

**Sanftes Peeling.** Die Haut rund um die Brüste und am Dekolleté ist sehr empfindlich, weil sie kaum aufpolsterndes Fettgewebe besitzt. Sie braucht daher besondere Pflege – besonders im Winter, wenn die Talgdrüsen bei Temperaturen um den Gefrierpunkt ihre Produktion drastisch drosseln. Gönnen Sie

***Gepflegtes Dekolleté.***  
Ein schöner Busen rückt die Weiblichkeit ins rechte Licht. Ein paar einfache Tipps, was Frau dafür alles tun kann.

Redaktion: **Andreas Linhart**

# *Die besten Tipps zur* **Brustpflege**



**Brustpflege.** Wenn die Haut an Elastizität verloren hat, helfen Ampullenkuren. Sie stärken die Gefäße und sorgen für einen Feuchtigkeitsschub. Die kleinen Fläschchen gibt es meist in Packungsgrößen ab sieben Stück, da eine Kur in der Regel eine Woche dauert. Massieren Sie dafür täglich den Inhalt einer Ampulle mit einem weichen Bürstchen ein.

Ihren Brüsten daher einmal pro Woche ein Peeling. Damit befreien Sie Ihr Dekolleté nicht nur von Unreinheiten und abgestorbenen Hautzellen – die sanfte Schälkur kurbelt auch die Durchblutung und Zellerneuerung an. Vor allem mit fortschreitendem Alter muss man diesem Prozess nachhelfen, da er nicht mehr so selbstverständlich und fix vonstatten geht wie noch bis Ende 20. Achten Sie beim Kauf von Peeling-Produkten darauf, dass sie speziell für die Pflege des Dekolletés sind. Alles andere kann für die zarte Haut dieser Körperregion zu hart sein.

### Wechselduschen sorgen für straffe Brüste

**Frischekick.** Wechselduschen am Morgen straffen die Haut und sorgen für einen rosigen Teint. Nach dem Duschen etwa eine Minute lang abwechselnd je zehn Sekunden mit warmem und kaltem Wasser in Achterform massieren, mit „kalt“ aufhören. Zugegeben: Gerade im Winter kostet das einige Überwindung. Aber Ihre Brüste werden's Ihnen danken. Wechselduschen fördern die Durchblutung und regen Kreislauf und Stoffwechsel an, wodurch Schlackenstoffe schneller ausgeschieden werden. Wer es noch frostiger aushält, massiert Hals und Brust mit Eiswürfeln.

Aber Achtung: Meiden Sie zu heiße und zu lange Wannen- oder Duschbäder! Sie sind der Feind straffer Brüste, da sie der Haut zusätzlich Feuchtigkeit entziehen und sie austrocknen lassen.

**Pflegende Massage.** Ähnlich wie Wechselduschen regen auch Massagen die Durchblutung an und tragen so zur Festigung des Gewebes bei. Wichtig ist, die Brüste von außen nach innen und von unten nach oben – in Richtung Hals – zu massieren. Das können Sie einfach mit Ihren Händen machen oder aber auch mit speziellen Massagebürsten oder -schwämmen, die es in der Drogerie gibt. Besonders angenehm wird die Massage mit pflegender Creme oder einem sanften Pflanzenöl, die der Haut ▶



**Kalt-warm.** Morgendliche Wechselduschen kurbeln Kreislauf und Stoffwechsel an und sorgen damit auch für eine straffe Brust.



Mit **Power** in den Herbst.



Ein Probiotikum höchster Qualität. Für mehr Power im Leben.

10 Mrd. aktive Helfer für Vitalität und Energie in Schule, Beruf und Sport.

[www.allergosan.at](http://www.allergosan.at)

Jetzt in Ihrer Apotheke!  
2+1 GRATIS!  
Gültig bis 31.10.2019  
Nicht in bar  
abzubuchen



## So berechnen Sie Ihre richtige BH-Größe

### Wie der BH die Rückengesundheit beeinflusst:



**Der Steg.** Ist er zu schmal, führt das zu Enge im Brustkorb und oberen Rücken. Tipp: einen alten BH vorne auseinander schneiden und den Effekt unterschiedlicher Positionen spüren. Wichtig: Schutz und Stütze geht vor Optik!



**Zu eng?** Speziell bei Push-ups ist es notwendig, dass die Tops gut sitzen. Sonst verändert sich die Haltung. Marion Weiser, holistische Körpertherapeutin aus Linz (li.), rät: „Checken Sie im Spiegel, ob der BH ‚Röllchen‘ produziert.“



**Riemchen.** Zu schmale Riemchen erkennt man oft an Einkerbungen in der Schultermuskulatur, die deshalb zu Verspannungen neigt. Tipp: Auf die Riemchen-Breite achten und sie gegebenenfalls selbst „polstern“.



**Neckholder.** Speziell bei Frauen mit größeren Brüsten „ziehen“ Neckholder, schnüren im Nacken ein und machen Druck auf die Halswirbelsäule. Weisers Tipp: „Wirklich nur tragen, wenn es die Brustgröße erlaubt.“

Mehr Infos: [www.marion-weiser.at](http://www.marion-weiser.at)

Unterbrustum-fang	BH-Unter-brustmaß
63–67 cm	65
68–72 cm	70
73–77 cm	75
78–82 cm	80
83–87 cm	85
88–92 cm	90
93–97 cm	95
98–102 cm	100
103–107 cm	105
108–112 cm	110

#### ERRECHNEN DER KÖRBCHENGRÖSSE:

Brustumfang – Unterbrustumfang	BH-Körbchen-größe (Cup)
10–12 cm	AA
12–14 cm	A
14–16 cm	B
16–18 cm	C
18–20 cm	D
20–22 cm	E (DD)
22–24 cm	F

Quelle: [wecarelife.at](http://wecarelife.at)

**Sport-BHs** mildern den Zug auf das Brustgewebe und vermeiden zudem Verletzungen.

### Richtig abmessen

**Zwickt, kneift und drückt** Ihr BH manchmal? Nun, das ist gar nicht so selten: Etwa jede dritte Frau in Österreich trägt einen schlecht sitzenden Büstenhalter. Der häufigste Fehler: Der BH wird zu klein gekauft. Aber was nützt der schönste BH, wenn er nicht hält, was er verspricht? Daher ist es sehr ratsam, sich die Mühe zu machen, die richtige Körbchengröße zu errechnen. Das gelingt mit einer ganz einfachen Formel, bei der zwei Maße eine Rolle spielen:

1. Zuerst wird der **Unterbrustum-fang** direkt unter der Brust gemessen. Aus der Abmessung wird ein Mittelwert ermittelt. Das heißt zum Beispiel, dass bei einem Umfang von 63 bis 67 Zentimetern das BH-Unterbrustmaß mit 65 anzusetzen ist (siehe obere Tabelle). Dies ist die Größe des Unterbrustbandes.
2. Danach wird der **Brustumfang** an der umfangreichsten Stelle der Brust – meistens in Höhe der Brustwarzen – gemessen.
3. Aus der **Differenz** zwischen Unterbrustumfang und Brustumfang ergibt sich die **Körbchengröße** – sie ändert sich alle zwei Zentimeter um einen Buchstaben (untere Tabelle). Bei einem Unterbrustumfang von 65 cm und einem Brustumfang von 82 cm ergibt sich eine Differenz von 17 – das entspricht der Körbchengröße C. Die häufigste Cup-Größe in Europa ist übrigens 75B.

**Wichtig:** Auch wenn sich Ihre BH-Größe scheinbar seit Jahren nicht verändert hat, sollte jeder Büstenhalter vor dem Kauf anprobiert werden. Erstens weil die Größe von Marke zu Marke variiert, zweitens weil es sehr unwahrscheinlich ist, dass der Körperrumfang immer der gleiche bleibt.



› jeweils viel Feuchtigkeit spenden. Über-  
teuerte Pflegeprodukte sind dafür aber  
nicht notwendig. Für einen intensiven  
Pflegekick reichen einfache Mittel aus  
der Küche: Einfach zwei Eiweiß steif  
schlagen und mit zwei Esslöffel Zitro-  
nensaft mischen. Die Mixtur auf Hals  
und Dekolleté auftragen und trocknen  
lassen. Dann mit lauwarmen Wasser  
sanft abwaschen. Das Ergebnis: strei-  
chelzarte Samthaut!

## Nur der Brustmuskel lässt sich trainieren

**Sport als Push-up.** Kleinere Brüste ha-  
ben den großen Vorteil, dass sie der  
Schwerkraft länger widerstehen könn-  
en. Doch ab einem gewissen Alter –  
und einer gewissen Größe sowieso – ver-  
lieren auch die knackigsten Brüste die-  
sen Kampf – es geht bergab. Das Wun-  
dermittel hat in diesem Fall fünf Buch-  
staben: Sport! Da der Busen selbst keine  
Muskeln hat, kann man ihn nicht „trai-  
nieren“. Das geht nur indirekt über den  
großen Brustmuskel, der dem Busen  
Halt gibt. Fitte Brustmuskeln sind übri-  
gens nicht nur eine wichtige Stütze für  
ihren Busen – auch Ihre Haltung profi-  
tiert davon. Ideale Übung für Zwischen-  
durch: aufrecht stehen, Arme auf Schul-  
terhöhe vor dem Körper anwinkeln und  
Handflächen gegeneinander pressen,  
kurz halten und wieder lösen. Am bes-  
ten täglich 30-mal wiederholen. Der  
optimale Sport zur Bruststraffung ist  
übrigens Schwimmen.

**Nachtprogramm.** Auch im Schlaf lässt  
sich etwas für schöne Brüste tun. Wer  
kann, sollte auf dem Rücken schlafen,  
Bauch- und Seitenlage verknittern das  
Dekolleté. Auch wer zu hoch gepolstert  
liegt, riskiert Fältchen.

**Optimal umhüllt.** Ein gut sitzender Bü-  
stenhalter schützt das Gewebe und sorgt  
für tolle Rundungen. Doch viele Frauen  
tragen die falsche BH-Größe (siehe linke  
Seite). Richtig: Der Cup darf keine Fäl-  
chen werfen oder einschneiden, das  
Rückenteil darf nicht höher rutschen als  
die Brustbügel, und die Träger sollten  
weder zu eng noch zu lockern sitzen. ☘

**In der November-Ausgabe lesen Sie:**  
Welche neuen THERAPIEOPTIONEN es gegen  
BRUSTKREBS gibt.

## Was der Busen gar nicht mag:

☞ **Blitzdiäten:**  
*Diese hungern als  
erstes den Busen  
aus, da das Bin-  
degewebe mit  
weniger Nähr-  
stoffen versorgt  
wird.*

☞ **Sonnenbäder  
oben ohne:**  
*Die  
zarte Haut an Bu-  
sen & Dekolleté  
reagiert extrem  
empfindlich, bil-  
det Pigmentfle-  
cken und Falten,  
die Haut altert  
schneller.*

☞ **Sport ohne  
Spezial-BH:**  
*Führt  
zu Rissen im Bin-  
degewebe, auch  
bei Frauen mit  
wenig Oberweite!*

☞ **Heißes Baden  
oder Duschen:**  
*Entziehen der  
Haut Feuchtigkeit  
und trocknen  
sie aus.*



Laserspezialist Univ.-Doz. Dr. Josef Bittlhofer hat seinen Händergriff – der Patient brennt  
in Zukunft nur noch die Zehennerven – feingestrichelt. Photo: Michael Zehner

## Brille ade - mit iLASIK

iLASIK ist die neueste Lasertechnik zur Korrektur von Fehlsichtigkei-  
ten, die aktuell an der Universitätsaugenklinik Salzburg angewendet  
wird. Durch die refraktive Chirurgie mittels modernster Laser wird  
eine vollständig auf die Individualität jedes Patienten abgestimmte  
Behandlung durchgeführt. Brillen- und Linsen Träger können jetzt von  
der sicheren und erfolgreichen Methode profitieren, die ein scharfes  
Sehen ohne Sehhilf ermöglicht.

### Weltweit erfolgreich im Einsatz

iLASIK ist das modernste, ultra-präzise LASIK-Verfahren, welches aus  
gutem Grund auch bei den Astronauten und Mitarbeitern der NASA  
eingesetzt wird. iLASIK garantiert das optimale ineinandergreifen der  
einzelnen Schritte einer LASIK mit maximaler Präzision und Sicher-  
heit – für ein bestmögliches Behandlungsergebnis. Die eingesetzten  
Laser haben sich weltweit bei über 32 Millionen Behandlungen  
bewährt – kein anderes Laser-Verfahren im medizinischen Bereich ist  
es erprobt. Das Einsatzspektrum reicht von der Korrektur von  
Kurzsichtigkeit (bis ca. -9 Dioptrien), Weitsichtigkeit (bis ca. +3  
Dioptrien), bis zu Hornhautverkrümmungen (auch in Kombination  
mit Kurz- und Weitsichtigkeit). Der ambulante Eingriff dauert nur  
wenige Minuten, bereits nach einigen Stunden wird wieder ein gutes  
Sehvermögen erreicht.

### Belegstelle für refraktive Chirurgie

Die wesentlichen Punkte bei der refraktiven Chirurgie sind die  
präoperative Untersuchung, die Beratung und schließlich Auswahl  
der am besten geeigneten Verfahren für die Patienten. Aus diesem  
Grund wurde an der Universitätsaugenklinik Salzburg die Belegungs-  
stelle „Vision plus - Zentrum für refraktive Chirurgie“ eingerichtet.  
Hier werden Patienten, die an einer operativen Korrektur ihrer  
Fehlsichtigkeit interessiert sind, mit den derzeit modernsten Geräten  
untersucht und von unseren Experten kompetent beraten.  
Im Mittelpunkt jeder Behandlung steht der Patient mit seinen  
individuellen Bedürfnissen und Besonderheiten. Bei einem persönli-  
chen Termin beraten wir sie gerne umfassend und individuell.

### Se erwidern Sie uns:

UNIVERSITÄTSKLINIKUM SALZBURG | LANDESKRANKENHAUS  
UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR INNERHEILKUNDE UND OPTOMETRIE  
VISION PLUS ZENTRUM FÜR REFRAKTIVE CHIRURGIE  
Müller Hauptstraße 48, 5020 Salzburg, Tel.: 0662/464 02 - 37 37  
bestimmung@uk.at, www.stk.at, www.visionplus.at