



Fotos: fotolia, Institut Marion Weiser

## Wenn der BH krank macht ...

Oft sind es einfache Gewohnheiten, die auf Dauer krank machen. Gewohnheiten, über die man gar nicht viel nachdenkt. Etwa bei der Wahl eines Büstenhalters. Oder haben Sie gewusst, dass ein falscher BH Verspannungen bis in die Kiefergelenke verursachen kann?

**U**uhhh, ist der eng! Schon beim Schließen des Büstenhalters bleibt einem regelrecht die Luft – und das nicht nur ob des wunderbaren Dekolletees, das er zaubert. Der BH ist eindeutig zu eng. Aber wenn er doch so schön aussieht ...

„Dann kann man ihn durchaus einen Abend lang tragen“, sagt Marion Weiser, holistische Körpertherapeutin in Linz. „Allerdings sollte es nicht zur Gewohnheit werden. Denn wird ein falscher BH über einen längeren Zeitraum getragen, wirkt sich das negativ auf die Gesundheit aus.“ Die Folgen sind Verspannungen im Nackenbereich bis in die Kiefergelenke, zu wenig Raum im

Brustkorb und eine flache Atmung. „Unser Körper reagiert sofort darauf“, weiß die Expertin. „Er versucht, den konstanten Druck, der durch den BH entsteht, auszugleichen. Auf Dauer verändern sich sogar die Muskeln. Das kann bis zu einem Bandscheibenvorfall führen.“

### BH bewusst wählen

Um dieser krank machenden Gewohnheit vorzubeugen, rät Weiser, nicht nur auf die Optik, sondern in erster Linie auf das körperliche Wohlbefinden zu achten. Das eine schließt das andere ja nicht aus. Schließlich gibt es wunderschöne, qualitativ hochwer-

tige BH-Modelle, die dem Busen Form geben und ihn ideal stützen. Auch Abwechslung ist gut. „Weil man dann wieder besser spürt, welcher BH angenehm zu tragen ist“, betont Weiser. „Es geht darum, bewusst zu wählen, wann ich welchen BH wie lange trage. Und immer ein bisschen daran zu denken, was ein falscher BH mit unserer Atmung und Muskulatur macht.“ Ganz nach dem weisen Spruch des griechischen Philosophen Epikur, den auch Marion Weiser für ihre Arbeit gewählt hat: Der Anfang des Heils ist die Kenntnis des Fehlers.

Nicole Madlmayr

## Der Neckholder

Neckholder-Büstenhalter werden immer beliebter. Besonders in der Ballsaison, wenn frau ein raffiniert ausgeschnittenes Kleid trägt, kommen sie oft zum Einsatz. Dabei sollte allerdings beachtet werden, dass speziell bei größeren Brüsten diese „ziehen“ und sich der Neckholder im Nacken richtiggehend einschnürt. Das erzeugt - wenn regelmäßig getragen - Druck auf die Halswirbelsäule und Spannung in der Nackenmuskulatur. „Der Körper versucht automatisch, diesen Druck auszugleichen“, erklärt Marion Weiser. „In der Folge gewöhnt sich die Frau eine Schonhaltung an. Diese Spannungsmuster breiten sich bei längerer Verweildauer bis zum Schädelansatz, den Kiefergelenken und Halsbereich aus.“

### Tipp von der Expertin:

Neckholder wirklich nur tragen, wenn es die Größe der Brüste erlaubt. Danach immer Bewegungen mit den Armen, Schultern und Nacken machen, damit sich der Bereich um den Nacken wieder entspannt und keine Spannungsmuster gespeichert werden!



## Zu enge Büstenhalter

Push-up-BHs müssen „gut“ sitzen, weil sie sonst nicht die gewünschte Wirkung erzielen. „Leider achten viele Frauen dabei nur auf die Optik und nicht, wie es sich anspürt, wenn der BH zu eng ist“, sagt Weiser. Die Folgen: Die Haltung verändert sich, die Schulterblätter werden zusammengeschoben. Im Brustkorb entsteht eine Enge. Die meist ohnehin schon flache Atmung wird nochmals reduziert. Das Kinn schiebt sich leicht nach oben. Dadurch verändert sich auch die Position des Schädels. Das alles wirkt sich negativ auf Halswirbelsäule und Nacken- bzw. Halsmuskulatur aus.

### Tipp von der Expertin:

Machen Sie den Spiegel-Check, ob der Büstenhalter „Röllchen“ produziert. Gewöhnen Sie sich langsam daran, wie es ist, wenn der BH nicht so eng ist. Und vergessen Sie dabei nicht: atmen, atmen, atmen!

## Die Riemchen

Oft entdecken Frauen, wenn sie sich ohne BH im Spiegel betrachten, dass sie in der Schultermuskulatur eine Einkerbung haben. Diese kommt oft von zu schmalen Riemchen. Das bedeutet: Die Riemchenbreite sollte immer der Brustgröße entsprechend gewählt werden. Das einschnürende Riemchen verspannt die Schultermuskulatur und reduziert die Bewegungsfreiheit. „Speziell bei Frauen, die in ihrem Job viel mit den Armen arbeiten - etwa Krankenschwestern oder Friseurinnen -, wird diese Einkerbung noch verstärkt“, erklärt Weiser. „Der Energiefluss, die Beweglichkeit und Kraft der Arme und Hände werden auf diese Weise blockiert.“

### Tipp von der Expertin:

Achten Sie beim BH-Kauf immer auf die Breite der Riemchen. Besonders größere Brüste brauchen breitere, weiche und elastische Träger. Wer möchte, kann sie selbst auch „polstern“.



## Der Steg

Wenn eine Frau ohne BH vor dem Spiegel steht, kann sie den natürlichen Verlauf ihrer Brust sehen. Dieser Steg ist bei allen Frauen unterschiedlich breit. Auch darauf sollte sie bei der Wahl eines Büstenhalters achten. Die Push-Ups etwa „füllen“ jeden Steg. Ist der Steg zu eng, erzeugt das Anspannung im Brustkorb und oberen Rücken. Dass der Brustkorb vorne „frei“ bleibt, ist vor allem bei Frauen wichtig, die unter Asthma leiden oder zu Panik oder Ohnmacht neigen. „Besonders bei stillenden Frauen brauchen die Brüste genug Platz im Körbchen als auch am Brustkorb“, betont Weiser.

### Tipp von der Expertin:

Schneiden Sie einen alten BH vorne auseinander und probieren Sie die unterschiedlichen Positionen aus. Spüren Sie den Effekt! „Bei einem BH geht es in erster Linie darum, dass er die Brüste stützt und schützt und er der Frau gut tut“, sagt Marion Weiser. „Erst in zweiter Linie sollte es um die Optik gehen.“

## Zur Person

Marion Weiser ist holistische Körpertherapeutin und Diplompraktikerin der Grinberg Methode mit eigenem Institut in der Linzer Unionstraße.  
www.marion-weiser.at