



Das unterschätzte Gesundheitsrisiko, wenn der BH nicht passt!

Eine Information von Dr. med. Hans-Ulrich Krüger

Sonderdruck mit freundlicher Empfehlung
der ANITA Dr. Helbig GmbH





Das unterschätzte Gesundheitsrisiko, wenn der BH nicht passt!

Dr. med. Hans-Ulrich Krüger,
Chefarzt der Abt. Innere Medizin/Onkologie,
Reha-Zentrum Klinik Bavaria in Freyung

” BHs können bei der Entstehung von zahlreichen Beschwerden am Bewegungsapparat mitbeteiligt sein. In den USA diskutiert wird auch ein möglicher Zusammenhang zwischen dem Tragen insbesondere von zu engen BHs und der Brustkrebsentstehung. Auf der anderen Seite kann ein geeigneter BH ein wichtiges therapeutisches Hilfsmittel etwa bei der Vorbeugung und Behandlung von Rückenbeschwerden bei Frauen mit einer sehr großen Brust darstellen. “

Wie muss ein optimaler BH beschaffen sein und welche Frauen müssen bei der Wahl ihres BHs besonders aufpassen?

Der Büstenhalter ist aus dem Kleiderschrank einer westlichen Frau und aus unserer Bekleidungskultur und -tradition nicht mehr wegzudenken. Beim Kauf geht es vor allem darum, dass er modisch ist und zu den anderen Dessous passt. Er ist zu einer derartigen Selbstverständlichkeit geworden, dass kaum jemand daran denkt, ihn auch einmal unter dem Aspekt seiner Auswirkungen auf Befindlichkeit und Gesundheit zu betrachten.

Orthopäden ist durchaus bekannt, dass BHs für Beschwerden und Erkrankungen im Schultergürtel verantwortlich oder mitverantwortlich sein können. Die BH-Träger belasten den freien Rand des Trapezmuskels (Musculus trapezius, Abb. 1) und das Schlüsselbein (Abb. 1) und üben hier neben dem lokalen Druck Hebel- und Zugkräfte auf die komplexen Strukturen des Schultergelenkes und die Halswirbelsäule aus. Es kann so zu Schleimbeutelentzündungen, Sehnenreizungen und Halswirbelsäulenfehlstellungen kommen. Die Folge chronischer Fehlbelastungen über viele Jahre sind Gelenkverschleiß und Arthrosen. Aber auch kurzfristig können erhebliche Beschwerden resultieren, unter anderem, weil BHs die besonders empfindlichen orthopädischen Triggerpunkte (siehe Abb. 1) irritieren können, die auch als typische Schmerzpunkte bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises bekannt sind. Immer sollte deshalb bei allen Beschwerden im Schultergürtel, bei Problemen mit der Halswirbelsäule, aber auch bei chronischen Kopfschmerzen die BH-Versorgung kritisch geprüft werden.

Auf der anderen Seite stellt ein geeigneter BH das wichtigste therapeutische Hilfsmittel in der Behandlung bzw. Vorbeugung von Rückenbeschwerden und einer Fehlstatik bei einer Frau mit einer sehr großen Brust (Makromastie) dar. Er kann zusammen mit einer kontinuierlichen krankengymnastischen Übungsbehandlung Beschwerden lindern und die Entwicklung langjähriger chronischer Probleme verhindern oder verzögern.

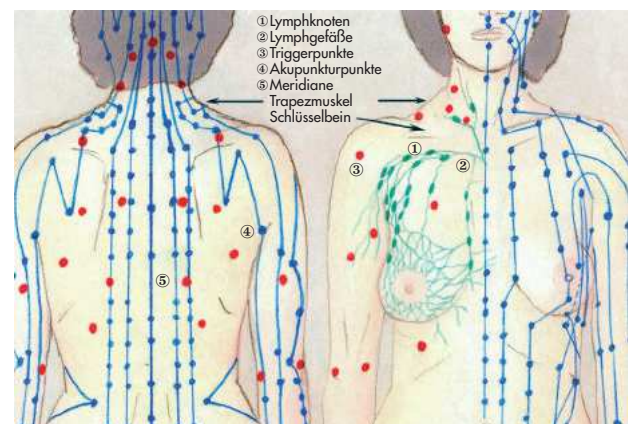


Abb. 1: Diese Strukturen können durch eine falsche BH-Versorgung irritiert werden: Lymphsystem, (grün dargestellt für die rechte Brust mit Lymphknoten), orthopädische Triggerpunkte (rot dargestellt für den Oberkörper hinten und rechts vorne), Meridianverläufe mit Akupunkturpunkten (blau am Oberkörper hinten und links vorne); Zeichnung: Hans-Ulrich Krüger

Innovative Ideen...



MicroEnergien 5409

	D/EUR	GB
Cup A-F	75-115	34-50
Cup G-H	75-95	34-42



Art.-Nr. 5448



MicroEnergien 3409

	D/EUR	GB
Cup A-D	80-115	36-50
Cup E-F	80-100	36-44

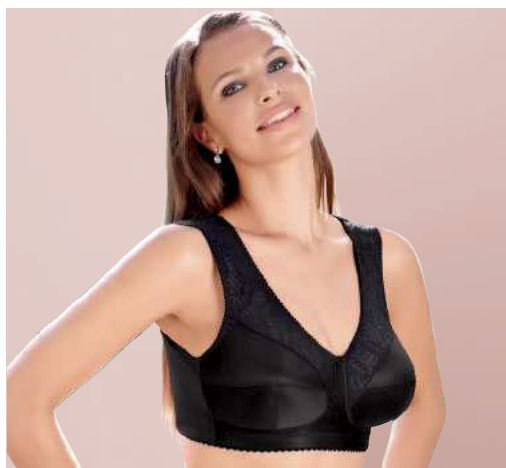


Alle Produktvorteile der hier abgebildeten Artikel finden Sie auf der Rückseite dieses Prospektes



...für höchsten Tragekomfort und perfekte Passform

Diese **Entlastungs-BHs**
bzw. **-Korseletts** entsprechen
in hervorragender Weise
den Empfehlungen von
Herrn Dr. med. Krüger

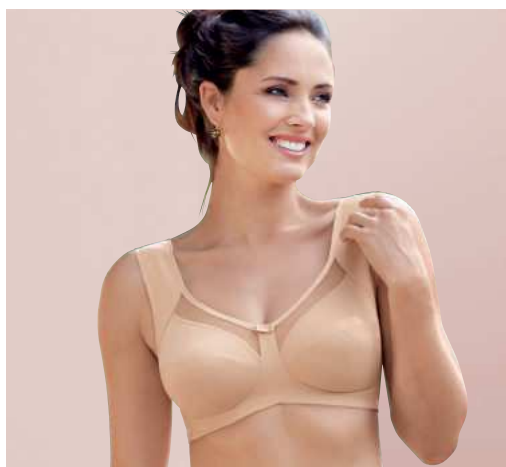


Mylena 5419

	D/EUR	GB
Cup B	80-105	36-46
Cup C-E	80-115	36-50
Cup F	90-115	40-50

▲ Safina 5448

	D/EUR	GB
Cup A-D	75-115	34-50
Cup E-G	75-100	34-44



Clara 5860

	D/EUR	GB
Cup B-F	75-115	34-50
Cup G-H	75-100	34-44

◀ Mylena 3419

	D/EUR	GB
Cup B, E	80-105	36-46
Cup C, D	80-115	36-50



Jana 5427

	D/EUR	GB
Cup B-F	75-120	34-52
Cup G-H	75-115	34-50
Cup I	75-95	34-42

Das Problem:



Rillen im Schulterbereich können durch zu schmale, einschneidende Träger entstehen.



Ein Bügel-BH der nicht richtig passt, hinterlässt unangenehme zum Teil schmerzhaft Druckstellen auf der Haut.

Die Lösung:



BHs mit weichen und gepolsterten Entlastungsträgern bieten optimalen Tragekomfort und entlasten den Schulter- und Nackenbereich.



Der Bügel muss die ganze Brust umschließen, vor allem seitlich und darf nicht auf der Brust liegen. Um Druckstellen zu vermeiden, muss der Bügel in einem weich gepolsterten Bügelband verarbeitet sein.

Besteht ein Zusammenhang zwischen dem Tragen von zu engen BHs und der Entstehung von Brustkrebs?

Bisher wird überwiegend in den USA, aber kaum in Europa darüber diskutiert. Mögliche ursächliche Erklärungen sind ein gestörter Lymphfluss mit Auswirkungen auf die Immunfunktion (körpereigene Krankheitsabwehr) und den Abtransport von Stoffwechselschlacken, eine chronische Überwärmung der Brust, eine Beeinflussung des Melatoninstoffwechsels, textile Gifte wie Weichmacher für elastische Fasern und Farbstoffe, die in der Brustwarzenregion besonders leicht in den Körper eindringen können, sowie eine Störung des Körperenergieflusses (Chi) auf den Meridianen (Körperenergiestraßen, Abb. 1) im Sinne der traditionellen chinesischen Medizin. Eindeutige wissenschaftliche Belege in diesem Zusammenhang gibt es bisher aber nicht. Speziell bei einer großen Brust oder bei Vorliegen von anerkannten Risikofaktoren für eine Brustkrebserkrankung (familiäre bzw. genetische Belastung, hormonelle Faktoren wie eine frühe erste Regelblutung, ein spätes Sistieren der Regelblutung, eine späte erste Geburt oder Kinderlosigkeit, Medikamente zur Empfängnisverhütung und Behandlung von Wechseljahrsbeschwerden, Übergewicht, Fehlernährung, Bewegungsmangel, Rauchen und Alkoholkonsum) erscheint jedoch eine entsprechende Vorsicht angebracht.

Wie muss nun ein BH aussehen und welche Eigenschaften muss er haben, um Wohlbefinden und Gesundheit zu fördern und um nicht zu schaden?

Träger und Unterbrustband müssen so geformt, elastisch und anpassungsfähig sein, dass es zu einer optimalen Verteilung und Ableitung der auftretenden Kräfte kommt und Lymphabflusswege, Triggerpunkte und Meridianverläufe (Abb. 1) entlastet und nicht irritiert werden. Der BH sollte sehr hautfreundlich, optimal passgenau, frei von Textilgiften und luft- und wärmedurchlässig sein, was sich beispielsweise mit der Verwendung von Klimastoffen erreichen lässt.

Zu empfehlen sind vor allem Produkte eines Herstellers, der auch über umfangreiche Erfahrungen auf dem Gebiet der Spezial-BHs als medizinische Hilfsmittel verfügt. In spezialisierten Fachgeschäften und Sanitätshäusern kann eine kompetente individuelle Beratung erfolgen. Auch wenn (noch) keine gesundheitlichen Probleme bestehen, finden Frauen hier perfekte BHs, die das Wohlbefinden steigern und Gesundheitsstörungen vorbeugen. Bei bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen oder Risiken wie etwa einer sehr großen Brust, einer ptotischen (hängenden) Brust, bei Übergewicht, Rückenbeschwerden, Beschwerden im Schultergürtel oder Halswirbelsäulenbereich, chronischen Kopfschmerzen, empfindlicher Haut oder Hauterkrankungen, starker Schweißneigung bzw. Wechseljahrsbeschwerden sollte die BH-Versorgung unbedingt optimiert werden.



Darauf sollten Sie beim BH-Kauf achten!

Durch die hier aufgeführten Produktvorteile schützen Sie sich optimal vor Gesundheitsrisiken und erleben einen unvergleichlichen Tragekomfort.

- Extra breite, gepolsterte Träger
- Hoch geschnittene weiche Abschlüsse in der Achsel
- Elastisches, hoch geschnittenes Dekolleté
- Kurzzügiges Material mit stützender und formender Wirkung
- Breiter Unterbrustbund
- Hoher Mittelsteg

Havana 5813

	D/EUR	GB
Cup A–F	75–115	34–50
Cup G–H	75–95	34–42

D ANITA Dr. Helbig GmbH · Postfach 1162 · 83094 BRANNENBURG · Grafenstraße 23 · 83098 BRANNENBURG
GERMANY · Hotline +49 8 00 00 26 482 · Fax +49 8034 301-241 · E-Mail: anita.d@anita.net

A ANITA Dr. Helbig GmbH · Postfach 66 · 6332 Kufstein/Tirol
Austria · Phone +43 5372 6970-352 · Fax +43 5372 64310 · E-Mail: anita.a@anita.net



www.anita.com/comfort



V7770-08/18