

Schick und gesund?

Unabhängig von Modetrends gibt es immer wieder Kleidungsstücke oder Accessoires, die sich auf die Gesundheit auswirken.

„Auch der Rücken bleibt von modischen Accessoires und Kleidungsstilen nicht verschont“, weiß Dr. Munther Sabarini, Neurochirurg und Gründer der Avicenna Klinik in Berlin. Aus diesem Grund hat der Experte Schuhe, Handtaschen und BHs aus ärztlicher Sicht genauer unter die Lupe genommen.

GUTER GRUND FÜR VIELE SCHUHE

Bei den meisten Menschen stecken die Füße den größten Teil des Tages in Schuhen. Doch an die gesundheitlichen Auswirkungen der verschiedenen Modelle denken nur wenige. Dabei wirkt sich schlecht sitzendes Schuhwerk nicht nur auf die Füße, sondern auch auf Beine, Knie und Rücken aus. So verändern etwa High Heels die gesamte Körperhaltung. „Beim Tragen hoher Absätze kippen Frauen das Becken unbewusst nach vorne und verfallen in ein Hohlkreuz. Neben muskulären Verspannungen führt dies zu einer höheren Belastung für Wirbel und Bandscheiben“, erklärt Sabarini. Doch auch bei flachen Modellen gilt es, bestimmte Dinge zu beachten: Flip-Flops und Ballerinas geben den Füßen beispielsweise nicht genug Halt. Starre Sohlen verhindern ein natürliches Abrollen. So entstehen dann schnell muskuläre Verspannungen. Zudem fehlt oft die Stoß-

dämpferfunktion, um Schritte abzufedern. Sabarini rät: „Schuhe öfter wechseln und zum Beispiel die Pumps im Büro für den Heimweg gegen sportliche Sneakers tauschen. Bei warmen Temperaturen oder im Haus ruhig barfuß laufen. Dadurch findet der Körper zurück in seinen natürlichen Bewegungsablauf.“

PACKESEL VERMEIDEN

Ob Shopper, Clutch oder ein anderes Trendmodell – kaum eine Frau verlässt das Haus ohne Handtasche. Und auch bei Männern wächst die Beliebtheit von Umhängetaschen. Viele unterschätzen dabei das Gewicht, das sie regelmäßig mit sich herumtragen. Je größer die Tasche, desto seltener wird ausgemistet. Vor allem Exemplare, die einseitig über der Schulter hängen, belasten den Rücken. „Durch die ausgleichende Haltung, die ihre Träger einnehmen, entstehen schnell Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur“, weiß der Mediziner. „Zudem gerät die Wirbelsäule aus dem Gleichgewicht, sodass es langfristig zu Fehlhaltungen kommen kann.“ Seine Tipps für diejenigen, die dennoch nicht auf das modische Accessoire verzichten möchten: Gewicht möglichst gering halten und unnötige Dinge zu Hause lassen. Umhängetaschen

am besten quer über den Rücken tragen und Riemenlänge so einstellen, dass sich die Tasche auf Hüfthöhe befindet.

AUF DIE RICHTIGE GRÖSSE ACHTEN

In der Mode zählt jedoch nicht nur die äußere Hülle – auch was wir darunter tragen, wirkt auf den Rücken. Zwar gelten BHs heutzutage als selbstverständlich, doch immer noch greifen viele Frauen zur falschen Größe. Dabei führen schlecht sitzende BHs vor allem bei großer Oberweite langfristig zu Verspannungen und Haltungsschäden. „Erfährt die Brust durch zu große oder zu kleine Modelle keinen ausreichenden Halt, übernimmt die Wirbelsäule die Last und versucht, das Gewicht auszugleichen“, verdeutlicht Sabarini. Dass der BH richtig sitzt, erkennen Frauen, wenn die Körbchen die Brüste vollständig umschließen und das Unterbrustband rund um den Körper waagrecht aufliegt. Je größer die Oberweite, desto breiter sollten die Träger sein. ●

Quelle: www.avicenna-klinik.de