

Modische Kleider können Ihre Gesundheit gefährden

Nicht jede Mode fördert Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit: Ungeeignete Bekleidung kann Körperteile einengen, zu Fehlhaltungen führen und verschiedene Beschwerden auslösen. Nichts gegen gutes Aussehen, aber die Gesundheit sollte vorgehen! Die Lösung: Gönnen Sie sich ab und zu ein solches Outfit, tragen Sie jedoch vor allem sich selbst Sorge! Bei den folgenden Kleidungsstücken und Accessoires ist Zurückhaltung angebracht.



Skinny-Hosen

Diese hautengen Hosen sehen zwar toll aus, schneiden jedoch in der Taille und an den Beinen ein. Dadurch können sie verschiedene Unannehmlichkeiten auslösen: Harnwegsinfekte, eingeklemmte Beinnerven, die Empfindungsstörungen, Kribbeln und Schmerzen verursachen... Deshalb ist es ratsam, sie abwechselnd mit weiter geschnittenen Hosen, aber auch Röcken und Kleidern zu tragen.

Modellierunterwäsche

Wie enge Hosen komprimiert auch figurformende Unterwäsche, sogenannte Shapewear, den Körper und die Nervenendigungen. Zudem werden die Organe (Magen, Darm, Harnblase...) gequetscht, was die Verdauung verlangsamt, Blähungen verursacht oder zu Harnwegsinfekten führt. Durch die Einengung des Brustkorbs wird es auch schwieriger, richtig zu atmen.

Sehr schwere Hand- oder Umhängetaschen

Die Erfahrung zeigt immer wieder: In Handtaschen passt sehr viel rein! Portemonnaie, Smartphone, Agenda, Schlüssel, Schminksachen... Sortieren Sie regelmässig aus und nehmen Sie nur das Nötigste mit. Denn das tägliche Tragen einer schweren Tasche kann zu Schulter- und Rückenproblemen führen. Osteopathen empfehlen, dass eine Tasche weniger als zehn Prozent Ihres Körpergewichts wiegen sollte. So müssen Sie nicht eine Schulter anheben, um das Gewicht auszugleichen, und Ihre Wirbelsäule bleibt gerade. Entscheiden Sie sich für eine kleine oder mittelgrosse Tasche: Das zwingt Sie, sich von Überflüssigem zu trennen!

Hohe Absätze

High Heels sind zwar ein Symbol von Weiblichkeit, doch sie sind nicht die besten Freunde von Frauen. Denn Absätze von mehr als sechs Zentimetern haben negative Auswirkungen auf verschiedene Körperteile: Beim Tragen solcher Schuhe wird der Vorfuss übermässig belastet, das Becken kippt nach vorn und im unteren Teil der Wirbelsäule entsteht ein Hohlkreuz. Das bedeutet nicht, dass Sie auf Absätze verzichten müssen: Gönnen Sie sich ab und zu Absätze über zehn Zentimeter und gelegentlich Absätze zwischen sechs und zehn Zentimetern. Aber tragen Sie hauptsächlich drei bis fünf Zentimeter hohe Absätze oder Plateau-Sohlen, um gesund zu bleiben.

Zu flache Schuhe

Hohe Absätze sind eindeutig nicht empfehlenswert. Doch auch ganz flache Treter können Probleme verursachen. Das Gehen mit solchen Schuhen verhindert, dass die Zehen wirklich mit dem Boden in Kontakt sind, was den Gehvorgang beeinträchtigt. Dies kann verschiedene Beschwerden auslösen (Hühneraugen, Deformierung der Zehen...). Ideal sind deshalb flache Schuhe mit einem zwei bis drei Zentimeter hohen Absatz.



Sonnenbrille: ungeeignete Gläser

Nehmen Sie sich vor modischen Sonnenbrillen in Acht, die den Augen zu wenig Schutz bieten. Das gilt vor allem bei Kindern: Ihre Augen sind empfindlicher als die Augen von Erwachsenen. Deshalb lohnt es sich, eine Sonnenbrille mit einem guten Lichtschutzfilter zu kaufen. Es gibt verschiedene Glaskategorien, die sich für spezifische Aktivitäten eignen (Stadt, Berge, Gletscher...). Wenn Sie zudem polarisierte Gläser wählen, verringern Sie das Risiko von Blendungen, die zu Verkehrsunfällen führen können. Lassen Sie sich im Optikergeschäft beraten, um eine Sonnenbrille zu finden, die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist.