

# 7 Wohlfühl-Tipps für meinen Busen ...



**GUTE BEZIEHUNG.** Ein positiver Bezug zu den eigenen Brüsten sorgt für ein besseres Selbstwertgefühl und stärkt die Weiblichkeit. Wir haben die besten Tipps für ein neues Körpergefühl.

**D**ie Brüste. Für viele Männer sind sie ein ständiges Thema. Für viele Frauen auch. Aber nicht als sexuelles Symbol, sondern unter ästhetischen Gesichtspunkten. Wir Frauen fragen uns ständig: Ist mein Busen zu klein? Ist er zu groß? Hängt er zu sehr? Wie sehen die Brustwarzen aus? Hab ich vielleicht Dehnungsstreifen? Was ist nach dem Stillen überhaupt noch von ihm übrig geblieben? Das kann so weit gehen, dass Frauen die Brüste gar nicht mehr als Teil ihrer selbst betrachten. Dabei sind sie ein wesentliches Element unserer Weiblichkeit. Und immer wieder stellen wir uns die Frage: Ist mein Busen auch gesund? Brustkrebs ist immerhin die häufigste Krebsart bei Frauen,

Tendenz steigend. Immer öfter sind auch Frauen unter 40 davon betroffen. Die weltweite Pink-Ribbon-Aktion macht auf die Problematik sowie die Notwendigkeit der Früherkennung aufmerksam und hat damit viel Gutes bewirkt.

**KEINE ANGST.** Es gibt aber auch einen gegenteiligen Effekt. Wir sind teilweise überfordert und auch übersättigt von der ständigen Brustkrebs-Präsenz. Und das permanente Vor-Augen-Halten der Gefahr schürt auch die Angst. Angst, selbst auf einmal zu den Betroffenen zu gehören. „Aber je mehr man sich mit seinem Busen beschäftigt und ihm sozusagen vertraut, desto weniger Macht hat diese Furcht“, weiß Frauenforscherin und Selbstheilungsberaterin Gabriele Pröll. „Deshalb ist ein guter Bezug zum eigenen Körper und damit auch zum Busen sehr wichtig.“ Wir haben gemeinsam mit der Expertin die besten Tipps gesammelt, die uns dabei unterstützen.

## 1. Angreifen

**BUSENFREUNDIN.** Um mit dem eigenen Busen eine gute Beziehung zu haben, muss man mit ihm vertraut sein. Das heißt: Greifen Sie Ihre Brüste an. Welche Art von Berührung ist angenehm, was mögen Sie nicht? Können Sie Ihren Busen so akzeptieren, wie er ist? Wenn nicht, was wäre nötig, um das zu ändern?

**MASSAGE:** Die Brüste mit etwas Öl einreiben, dabei die Unterseite nicht vergessen. Langsam etwas fester zugreifen, tief kneten und vom Ansatz der Brust bis nach vorne zu den Brustwarzen massieren, sanft daran zupfen. Schütteln Sie die Brüste mit den Händen, bewegen Sie sie in alle Richtungen. Das kann man selbst machen oder auch in das Vorspiel mit dem Partner einbauen. Ganz nebenbei sorgt es auch noch für eine bessere Durchblutung und damit strafferes Gewebe.

## 2. Haltung

**FREIMACHEN.** Für ein gutes Gefühl braucht der Busen Weite und Platz. Je aufrechter die Haltung und je offener der Brustkorb, desto einfacher bekommt er das. Das gibt auch automatisch dem Herz mehr Raum, man lernt, mehr damit zu denken und weniger

den Kopf dominieren zu lassen.

**YOGAÜBUNG.** Halber Mond: Aufrecht hinstellen, Arme über den Kopf strecken, Finger falten. Schultern senken, beim Einatmen Brustkorb weiten und in gerader Linie nach rechts beugen. 20–30 Sekunden halten, nach links neigen. Dann Kopf in den Nacken legen und nach hinten gehen, dabei aus der Brust heraus mit der Wirbelsäule einen Bogen bilden. Wieder aufrichten und nach vorne beugen, bis die Handflächen zum Boden kommen, Oberkörper aushängen lassen. Drei Mal wiederholen. Einfache Übung für zwischendurch am Schreibtisch: Tief durchatmen und ganz bewusst aufrichten, Schultern nach hinten geben und das Kinn anheben.

## 3. Pflege

**SCHÖNHEIT.** Sie sollen sich – im Wortsinn – wohl in ihrer Haut fühlen. Machen Sie deshalb Busenpflege zum täglichen Ritual. Das wirkt sich vorteilhaft auf die Spannkraft aus. Der Alterungsprozess verlangsamt sich, es bilden sich weniger Falten und die Haut hat mehr Stützkraft – und wirkt deshalb ein wenig wie ein natürlicher BH. Natürliche Inhaltsstoffe wie z. B. die Nachtkerze oder Mandelöl versorgen die empfindliche Haut mit Nährstoffen. Für einen straffen Busen sorgen außerdem kalte Duschen. Einfach am Morgen kurz und kräftig abbrausen. Der Strahl massiert und sorgt für einen frischen Start in den Tag.

**HONIGPEELING.** 1 EL Zucker mit 1 EL Honig vermischen, unter der Dusche sanft einmassieren, mit warmem Wasser abwaschen. Der Zucker entfernt schonend abgestorbene Hautschüppchen, der Honig wirkt antiseptisch und nährend – auch für die Brustwarzen.

## 4. Training

**STRAFF.** Gezielt den Busen zu trainieren, ist schwer, da er hauptsächlich aus Fettgewebe und Drüsen besteht. Doch eine Kräftigung von kleinem und großem Brustmuskel, Oberarmen und Bauch sorgt automatisch für einen Liftingeffekt. Am bes-



**AUFRECHT.** Der Busen braucht Weite und Platz. Am besten gelingt das mit aufrechter Haltung. Deshalb regelmäßig aufrichten und den Brustkorb weiten.

ten eignen sich dafür alle ziehenden und drückenden Bewegungen. Perfekter Ausdauersport für den gesamten Oberkörper: Schwimmen.

**BRUSTÜBUNGEN.** Brustpresse: Aufrecht hinstellen, Beine sind hüftbreit. Hände vor der Brust aufeinanderlegen, zusammenpressen. Ellenbogen zeigen nach außen. 15 Sekunden halten, 10 Wiederholungen. Liegestütze: In Liegestützposition gehen und so viele wie möglich machen. Keine Sorge, zu viele können es nicht werden ... Wer noch nicht genug Kraft hat, darf die Knie auf dem Boden ablegen.

## 5. Nähren

**AUFMERKSAMKEIT.** Der Busen ist Nahrungsquelle. Für Babys, wenn sie gestillt werden, für Lust und Leidenschaft in sexuellen Beziehungen und im übertragenen Sinn auch für Energie. Bei all den Anforderungen, die täglich an uns gestellt werden, vergessen Frauen aber, sich selbst zu nähren, erklärt Frauenforscherin und →



**1** \_ Nährende Pflegelotion mit Nachtkerzenöl von **Weleda** um € 17,95. **2** \_ Strafft und pusht den Busen: Cellular Performance Throat and Bust Lifting Effect von **Sensai** um € 111,90. **3** \_ Die Wirkstoffe in **Honig** wirken antibakteriell und klärend.



»Die Brüste sind ein Symbol für das Nähren. Frauen vergessen aber manchmal, sich selbst genug zu versorgen.«

**GABRIELE PRÖLL,**  
FRAUFORSCHERIN

Therapeutin Pröll. Schlechte Lebensmittelqualität, Fast Food und Fertiggerichte zehren uns aus. Auch Hormone und Medikamente können unser natürliches Gleichgewicht durcheinanderbringen. Das kann auf lange Sicht die Brüste sogar krank machen. Man weiß etwa, dass die langfristige Einnahme der Pille das Brustkrebsrisiko steigern kann. Eine gesunde Lebensweise mit

hochwertigen Nahrungsmitteln und ausreichend Bewegung sorgt dafür, dass unsere körpereigenen Energiequellen gut versorgt sind.

**ENERGIETIPPS.** Werden Sie zur Energiequelle für sich selbst. Was stärkt Sie, was schadet Ihnen? Machen Sie eine Freudenliste, und planen Sie jeden Tag etwas, das Ihnen guttut. Nährend und befreiend für die Brüste wirken übrigens auch Licht und Luft. Verzichten Sie deshalb zu Hause immer wieder einmal auf den BH, der kann oft einengend wirken.

## 6. Meditieren

**KOMMUNIKATION.** Wenn wir uns mit unseren Brüsten beschäftigen, ändert sich das Verhältnis zu ihnen. Probieren Sie eine Brustmeditation. Entspannt hinlegen, Licht dimmen, eventuell sanfte Musik auflegen. Atmen Sie ruhig und gehen Sie mit den Gedanken in Ihre Kindheit, überlegen Sie, wie Sie Brüste damals empfunden haben. Was war, als sie zu wachsen begannen? Wie haben sich erste sexuelle Erlebnisse angefühlt? Wenn Sie Kinder haben: Wie viel Milch hat Ihr Busen gegeben? Was bringen Sie sonst noch – positiv wie negativ – in Verbindung mit Ihrem Busen?

**GLAUBENSÄTZE LÖSEN.** Viele Frauen haben ein belastetes Bild in Bezug auf ihre Brüste. Zu klein, zu groß, zu sexy, zu herausfordernd, zu hängend, zu dunkel, zu große Warzen ... Haben Sie zum Beispiel früher immer gehört: „Mit der kleinen Oberweite kriegst du nie einen Mann“, dann hat Sie das vermutlich unbewusst geprägt.

Finden Sie in der Meditation solche Glaubenssätze heraus und schreiben Sie sie auf einen Zettel. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit. Und dann lassen Sie den Glaubenssatz mit einem symbolischen Akt los, z. B. den Zettel verbrennen oder zerschneideln und in einem Bach auf die Reise schicken.

## 7. Integrieren

**SICH ANNEHMEN.** Können Sie sich aus bestimmten Gründen gar nicht mit Ihrem Busen anfreunden, gibt es professionelle Hilfe. Vor allem nach einer Erkrankung kann sich das sehr bewähren, da diese das eigene Körperbewusstsein meist verändert. „Wenn man sich Hilfe holt, kann man viel tiefer in sich hineinhorchen, man kommt

direkter an Probleme heran“, betont Pröll. Eine Möglichkeit der Therapie, die sich intensiv mit der eigenen Weiblichkeit auseinandersetzt, ist die Methode *Wildwuchs* (*selbstheilungsarbeit*). In vier Sitzungen lernen Frauen in Entspannungsvisualisierungen, die Botschaften ihrer Brüste oder auch ihrer Gebärmutter zu erkennen und darauf einzugehen. Ziel sind die Entwicklung der Selbstheilungskräfte des Körpers und ein ganz persönliches Heilungsrezept.

**VERANSTALTUNGSTIPPS.** Vortrag und Übung zur Methode *Wildwuchs* am 6.11.2014, Workshop *Brust.Lust* am 22.11.2014, beides in Wien. Mehr auf [pröll.info](http://pröll.info).

PIA KRUCKENHAUSER ■

**FRISCHEKUR.** Geben Sie dem Busen die Pflege, die er braucht. Regelmäßige kalte Duschen halten das Gewebe straff und frisch. Danach cremen Sie ihn sanft ein.

