Frauen mit einem grossen Busen haben oft Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen. Seit Jahren ist der Trend, je grösser desto schöner. Das mag sein. Doch das ist Ansichtssache.

Das Schmerzproblem tragen die Frauen. Es gibt drei Möglichkeiten für sie:

1. Frau trägt mit Stolz ihr schweres Gewicht und leidet. Nimmt Schmerzmittel und trägt einen guten BH, der jedoch oft auch einschneidet und zusätzliche Schmerzen auslöst.

2. Die Brust wird operativ verkleinert. Da entstehen nach der OP für Wochen Schmerzen, die auch mit Schmerzmittel unterdrückt werden. Risiko: Narkose- und Schmerzmittel Nebenwirkungen, Narbenschmerzen, verpfuschte OP.

3. Krafttraining zur Stärkung der Muskeln und Straffung des Gewebes und der Haut. Problem: Mit dem Training dürfen Sie nicht aufhören oder für längere Zeit pausieren.

Krafttraining ist so oder so gut, wenn Sie ein Leben lang aufrecht gehen und nicht mehr an Schmerzen leiden wollen.

Wir beantworten auch die Frage, warum Brüste immer grösser werden. Das kann in den Genen liegen. Die Grösse kann jedoch durch unsere moderne hormonlastige Ernährung, die (karzinogene) Pille und andere Hormone stark gefördert werden.

Wenn Sie Ihre Brüste stark mit einem BH (Push-up) quetschen, ist das Risiko an Brustkrebs zu erkranken höher.