

## Just for girls? No way!

Natürlich haben wir Euch Jungs nicht vergessen. Viele der Tipps gelten für Euch genauso und keine Sorge, Ihr müsst Euch dafür nicht schminken.

### 7. Trage weite Oberteile zu engen Hosen.

Nein, wir reden nicht von Leggings, aber die Zeiten, in der skinny Jeans nur was für die Mädels waren, sind vorbei. Unter einem weiten Oberteil lässt sich so manches verstecken, was man nicht so gern zeigen möchte, sogar ein Korsett.

### 8. Nutze den Layer-Look!

Schau Dir einen Trick von den Mädchen ab, die oft Tücher tragen um die Blicke auf ihr Gesicht zu lenken. Nein, nicht die rosafarbenen mit den Schmetterlingen. Wir denken an Schals oder Tücher mit coolen Prints für Euch.

Auch der Tipp, ein weiteres Oberteil über ein engeres zu tragen, lässt sich auf Euch Jungs übertragen: ein Jeansjacke oder ein Jackett über einem engeren T-Shirt zu tragen ist eine gute Möglichkeit, seine Bögen zu kaschieren.

Ein Karohemd, das offen über einem weißen T-Shirt getragen wird, ist zur Zeit ja auch mega angesagt.

### Auf die Einstellung kommt es an!

Auch wenn Dich Dein Rücken manchmal richtig nervt und Du Deine Skoliose möglichst gern verstecken würdest, darfst Du eines nicht vergessen: die Ausstrahlung eines Menschen macht viel mehr aus, als jeder Körper und jede Kleidung der Welt.

Auch der perfektteste Mensch mit den tollsten Kleidern wird weniger wahrgenommen, wenn er oder sie nur durchs Leben schlurft.

Gehe trotz oder gerade wegen Deiner Skoliose aufrecht und mit einem Lächeln durchs Leben und Du wirst die Menschen in Deinem Umfeld verzaubern!

#### Bundesverband Skoliose-Selbsthilfe e. V.

Interessengemeinschaft  
für Wirbelsäulengeschädigte

Siegburger Straße 1a  
51491 Overath  
02206 9047956  
verwaltung@bundesverband-skoliose.de  
www.bundesverband-skoliose.de

Ihr möchtet an dieser Stelle in der nächsten Ausgabe erscheinen  
oder den nächsten Skol-Ju mitgestalten?

Dann mailt uns - wir freuen uns auf Eure Ideen und Geschichten!  
jugend@bundesverband-skoliose.de

Druck: www.hem-bauer.de · Bildnachweis: Bundesverband Skoliose-Selbsthilfe e. V. · Mit freundlicher Unterstützung der **Salus BKK** WIRTSCHAFTSUNIVERSITÄT WÜRZBURG

# SKOL - JU

Die Skoliose-Info der Jugend

Ausgabe Nr. 4 - 2/2017

## In dieser SKOL-JU:

- Skoliose und Fashion!
- Wir zeigen Euch nützliche Tipps!

## Skoliose und Fashion?!

Es gibt Tage, da ist es einem ganz egal, ob die eine Schulter jetzt höher steht als die andere, ob die Taillendreiecke gleichmäßig sind oder nicht oder ob das eine Hosenbein auf dem Schuh aufliegt, während das andere den Boden berührt.

Solche Tage sind super.

An diesen Tagen fühlen wir uns wohl und ziehen an, was wir möchten. Die ganz Mutigen gehen an so einem Tag sogar nur mit Korsetthemdchen und Korsett aus dem Haus, ohne ein Oberteil drüber zu ziehen, um das Korsett zu verstecken.

Leider gibt es aber auch immer wieder Tage, an denen wir mega selbstkritisch sind und wir uns für die hässlichsten und entstelltesten Menschen der Welt halten und alles dafür tun würden, einfach mal „normal“ auszusehen. Das sind die Tage, an denen nichts zu passen scheint, an denen der weiteste Pullover die Skoliose zu betonen scheint.

STOPP: Wir haben gute Tipps für Euch, was Ihr an so einem Tag tragen könnt.

Viel Spaß beim Lesen und vielleicht auch Ausprobieren!

Euer Jugend-Team





## Skoliose und Fashion?!

Im Internet findet man viele Tipps, wie man sich – trotz Skoliose – modisch kleiden kann und mit welchen Tricks man die Skoliose sogar etwas kaschieren kann. Wir haben die besten für Euch zusammengestellt. Falls Ihr unsere Tipps ausprobiert, könnt Ihr gern ein Bild davon auf der Facebookseite des Bundesverbandes posten.

### Tipps und Tricks

#### 1. Betone die Körperteile, die Dir gefallen!

Wenn Dir Deine Beine gefallen, betone diese mit einer engen Leggings oder einer skinny Jeans.

Wenn Du Dein Gesicht besonders betonen möchtest, trage schöne Ohrringe oder probiere mal eine neue Frisur aus.

#### 2. Spiele mit Deinen Konturen!

Falls Dich Dein Rippenbuckel oder Dein Schulterschiefstand stört, nutze den layer look. Mehrere Kleidungsschichten (enges Oberteil mit einer lockeren, offenen Bluse oder Jacke darüber) lassen Konturen eher verschwimmen. Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit kann ein Tuch oder ein Schal, das über die Schultern gelegt wird, einen Schulterschiefstand verstecken.



#### 3. Die Wahl der richtigen Schuhe!

Wer sagt, dass man mit Skoliose keine hohen Schuhe tragen darf?!

Erlaubt ist alles, was einigermaßen bequem ist und keine Schmerzen macht. Besonders empfehlenswert sind Wedges, da diese sehr bequem sind. Wichtig ist, dass man nicht nur hohe Schuhe trägt, sondern immer mal wieder wechselt.



#### 4. Nimm Dir ein Beispiel an den Zebras!

Asymmetrische Muster lenken von Deinen Bögen ab, während symmetrische Muster, wie zum Beispiel Linien, diese betonen. Zum Glück sind geometrische sowie animal-print-Muster zurzeit im Trend.

#### 5. Das Problem mit dem Korsett!

Es ist sicherlich nicht neu für Dich, dass Dein Korsett wesentlich bequemer ist, wenn man ein „Korsetthemdchen“, das heißt ein eng anliegendes T-Shirt ohne Naht unter das Korsett zieht.

Wenn Du Deine Jeans weder unter dem Korsett noch über dem Korsett tragen kannst, probiere es mal mit Jeggings. Die sind nicht nur modern, sondern auch mega bequem.

#### 6. Die Lösung des Hosenbeinproblems!

Durch Deine Skoliose kann es sein, dass ein Bein länger ist als das andere. Falls dies der Fall sein sollte, bitte jemanden, das zu lange Hosenbein

zu kürzen. Falls Du niemanden kennst, der nähen kann, bringe Deine Hose in eine Änderungsschneiderei. So eine kleine Änderung kostet meistens nicht viel.

#### Bonus Tipp!

Warum vereinbart Ihr nicht mit Euren Eltern ein Belohnungssystem. Wenn Ihr Euer Korsett über einen bestimmten Zeitraum für eine vereinbarte Stundenzahl tragt, bekommt Ihr eine neue Hose oder ein neues Oberteil.

**Welche Erfahrungen hast Du mit Deiner Skoliose bzw. mit Deinem Korsett und Fashion gemacht?**

**Schreibe uns oder poste ein Bild auf unserer Facebook-Seite**

**jugend@bundesverband-skoliose.de**

