



Sommer mit Korsett – wir haben Tipps & Tricks

Viele Korsettträger: innen kennen es bestimmt: Nassgeschwitzte Korsetthemden und die hohe Tragezeit werden zur echten Herausforderung im Sommer und manchmal würde man am liebsten das Korsett einfach mal weglassen...

Was kann ich tun, damit ich besser mit Korsett durch die warme Jahreszeit komme?

Unsere Liste voller Tipps & Tricks

Für unterwegs

- Bei Ausflügen oder in der Schule, mehrere Korsetthemden einpacken. So könnt ihr zwischendurch das Hemd wechseln und fühlt Euch frischer.
- Korsettbeutel oder eine größere Tasche für das Korsett dabei haben – gerade für unterwegs praktisch

Praktisch im Alltag

- Am z. B. Arbeitsplatz einen Ventilator aufstellen
- Korsett in einen kühlen Raum stellen, z. B. im Keller. Sorgt für einen kurzzeitigen kühlen Effekt beim Anziehen.
- Korsetthemden in den Kühlschrank legen – ebenfalls ein kurzer kühlender Effekt.
- Schattige Plätze aufsuchen, viel Trinken und auch Mal ein Eis genießen.

Wasser als Abkühlung...

- Eine Sprühflasche mit Wasser füllen und damit Beine und/oder Arme, ab und zu zur Abkühlung besprühen.
- Viel Zeit im Schwimmbad verbringen.

Kleidung

- Lockere und luftige Kleidung über dem Korsett tragen.
- Oder, wer mag, gleich das Korsett offen über der Kleidung tragen.

Wir wünschen Euch eine schöne Sommerzeit und hoffen, dass ihr mit den Tipps gut gewappnet für die Sommerhitze seid!

Ihr habt noch weitere Tipps, die ihr teilen möchtet? Oder Lust mehr Tipps rund um das Thema Skoliose, Motivation für Übungen und Korsett zu erhalten? Dann folgt uns doch gerne auf unserem Instagram und Facebook Kanal. Wir freuen uns auf Euch!

Geschäftsstelle:

Bundesverband Skoliose
Siegburger Straße 1a, 51491 Overath
Tel.: 02206. 9 04 79 56
verwaltung@bundesverband-skoliose.de
www.bundesverband-skoliose.de
Vorsitzende: Dr. Katja Plückelmann

Bank für Sozialwirtschaft

BIC: BFSWDE33XXX
IBAN Beitragskonto:
DE84 3702 0500 0007 0770 01
IBAN Spendenkonto:
DE57 3702 0500 0007 0770 02
Amtsgericht Hagen, VR 1317

B.A.G
SELBSTHILFE

 **DER PARITÄTISCHE
GESAMTVERBAND**
 **achse**
Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen