

KNOWHOW

Gute Gründe für einen Sport-BH

Studien belegen, dass das Tragen eines speziellen BHs während des Sports für die Gesundheit sehr wichtig ist, selbst bei kleinen Grössen. In Sachen Funktion steht deshalb die optimale Stützfunktion an erster Stelle. **LADINA LADNER**

Sport ist gesund – jedoch nicht unbedingt für die weibliche Brust. Weil sie keine stützenden Muskeln besitzt, liegt sie frei verschieblich auf dem grossen Brustmuskel. Wie stark die Brust sich beim Sport bewegt, wollte die Sportwissenschaftlerin Joanna Scurr von der Universität Portsmouth genau wissen.

Starke Brustbewegungen

In Untersuchungen zum Thema Brust und Gesundheit stellte Scurr fest, dass sich die Brust nicht nur auf und ab bewegt, sondern auch seitlich und eine Acht beschreibend. Beim Joggen bewegt sich eine Brust ohne

Schutz im Schnitt vertikal 8,5 bis 14 cm von der normalen Position weg. Als Maximum wurden gar 20 cm gemessen. Diese starken Bewegungen sind nicht nur äusserst unangenehm, sondern strapazieren das Bindegewebe und die Haut so stark, dass unwiderrufliche Schäden entstehen können. Zudem verliert die Brust ihren Halt und Elastizität. Vor diesem Hintergrund erstaunt es nicht, dass gemäss Studie mehr als die Hälfte aller Frauen Schmerzen beim Laufen empfinden. Dabei spielt es keine grosse Rolle, ob man langsam joggt oder ein Sprint-Training absolviert.

Die Studienresultate belegen eindrücklich die Notwendigkeit einer stabilisierenden, unterstützenden Funktion. Dass gute Sport-BHs die wirksamste Lösung sind, zeigt die Studie ebenfalls auf: Mit einem geeigneten Sport-BH werden die Brustbewegungen um bis zu 75 Prozent reduziert, ein normaler BH schafft rund 38 Prozent. Dieser Stabilisierungs- und Entlastungseffekt nützt nicht nur bei grossen Cups, sondern genauso bei A- und B-Cups. Deshalb ist es wichtig, dass auch Frauen mit kleinerem Busen während dem Sport einen geeigneten Sport-BH tragen.

Stabilisierung versus Feuchte-transport

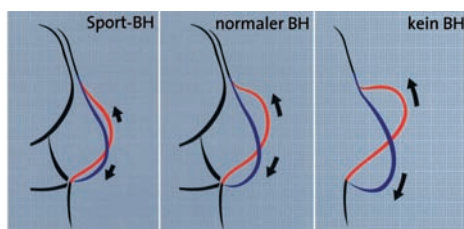
Die Stützfunktion gilt als eigentliches Killerkriterium bei den Sport-BHs. Trotzdem dürfen die weiteren Funktionen wie Feuchtemanagement, Tragekomfort und Optik keinesfalls vernachlässigt werden. Nur, die Kombination all dieser Anforderungen ist nicht ganz einfach. Die Stützfunktion erreicht man bei einem normalen BH häufig mit Hilfe von Bügeln. Weil die Bügel die Beweglichkeit einschränken und stören, wird bei Sport-BHs weitgehend auf sie verzichtet. Stattdessen sorgen das Unterbrustband und der Steg für den nötigen Support. Leider ist dies mit weniger angenehmen Nebeneffekten verbunden. Den ersten bemerkt man spätestens beim Anziehen des BHs: Je besser der Support, desto breiter das Unterbrustband und desto mehr Verschlusshäkchen gibt es zu bedienen. Der zweite Nachteil des breiten Bandes und anderer stabilisierender Komponenten ist deren kompakte Beschaffenheit, die hinsichtlich Feuchtigkeits-transport nicht wirklich ideal ist. Mit dem ergänzenden Einsatz von Funktionsmaterialien – die möglichst rasch den Schweiß

verteilen – versucht man diesen Schwachpunkt zu mildern.

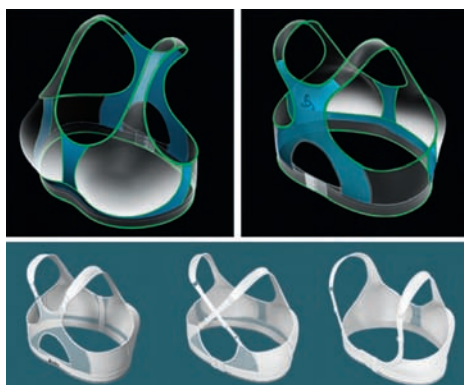
Neben dem Unterbrustband sind auch die Träger, die spezielle Rückenlösung und die Schale für eine gute Stabilisierung der Brust verantwortlich. Die Schalenformen des Sport-BHs müssen optimal passen, weshalb die Wahl der richtigen Cup-Grösse entscheidend ist. Ausserdem gehören korrekt vorgeformte Schalen und die gekonnte Wahl des Materials zu den zentralen Faktoren. Eine weitere Besonderheit der Sport-BHs sind die breiten und oftmals gepolsterten Träger, die für eine Entlastung der oberen Schulter- und Nackenmuskulatur sorgen. Letztlich ist ein funktioneller, richtig sitzender BH ein hoch komplexes, technisch bis ins kleinste Detail ausgefeiltes Produkt, hinter dem viel Erfahrung und Knowhow steckt. **◇**



FOTO: ODLO



Die Brustbelastung beim Joggen im Vergleich (Triaction by Triumph).



Oben sind die Zonen für den Support weiss gekennzeichnet, für die Klimaregulation blau und für die Bewegungsfreiheit grün. Unten sind drei mögliche Rückenlösungen für den Soft, Medium und High Fit von Odlo dargestellt.