

Die Schock-Absorbierer

Sitzen, halten, wackeln aber nicht



Joggen, Basketball, klettern oder tagelang schweißtreibend unterwegs in den Bergen. Gute Sport-BHs sind eine bequeme, zuverlässige Stütze und halten, was sie versprechen.

▷ VON GABY FUNK

schnellen Spielen wie Hand- und Basketball wird so mancher wunderschöne BH zum Folterwerkzeug, wenn dieser den beschleunigten Busen nicht mehr zu halten vermag und die feinen Spitzen oder hervorstehenden Nähte für blutende Brustwarzen und aufgeschuerte Druckstellen sorgen. Je höher dabei die Beanspruchung durch die sportliche Aktivität und je grösser und schwerer die Brust ist, desto wichtiger ist es, dass frau sich einen richtigen Sport-BH leistet.

Da der Busen keine eigene Muskulatur hat, macht er nämlich jede sportliche Bewegung mit, wodurch es je nach Sportart, Größe und Gewicht der Brüste zur Dehnung der Haut und des inneren Bindegewebes kommt. Aber auch bei einer langsameren Sportart wie dem Klettern, Bergsteigen oder Wandern reicht ein normaler BH nicht aus. Wer schon mal tagelang einen Rucksack von 20 bis 30 Kilogramm durchs Gelände geschleppt hat, der weiß, dass schmale Trägerchen unter den Rucksackgurten die Schulter so tief aufscheuern können, dass eine grosse, offene Blase an der Ferse dagegen ein Kinkerlitzchen ist.

Ganz abgesehen davon, dass vor allem in den Bergen auch bei diesem Bekleidungsstück Funktionsmaterial wichtig ist, zumal wenn man mehrere Tage unterwegs ist und das gute Stück nach einem schweißtreibenden Aufstieg schnell trocknen soll. Je nach Modell

Einige couragierte Damen der Frauenbewegung hatten im Jahre 1896 die Nase voll: Sie gründeten den „Allgemeinen Verein für die Vereinfachung von Damenkleidung“. Ziel des Vereins war „die Befreiung von Einengung und jeglichem Druck“ – zumindest in Bezug auf Bekleidung. Die Damen wehrten sich gegen das Tragen von Korsetts, die ihnen die Luft abschnürten und gegen Fischstäbe und Metallstangen, die sich ihnen beim Bücken in den Bauch bohrten. Patente für Büstenhalter gab es zu dieser Zeit zwar schon in den USA, in Frankreich, England und auch in Böhmen, doch in Deutschland meldete erst im September 1899 ein Fräulein Christine Hardt aus Dresden unter dem Titel „Frauen-

leibchen als Brustträger“ den ersten deutschen BH beim Kaiserlichen Patentamt an. Dieser „Brustträger“ bestand aus zusammengeknüpften Taschentüchern und Hosenträgern.

Symbolik und Funktionalität

Seit damals hat sich viel getan, und nachdem in den wilden Sechzigern bei der Studentenrevolte und Flower-Power-Bewegung der BH als Symbol weiblicher Unterdrückung öffentlich verbrannt wurde, hat das dezente oder betont provokative Bekleidungsstück inzwischen riesige Ausstellungsflächen in den Dessous-Abteilungen der Kaufhäuser erobert. Doch der Lieblings-BH im Alltag versagt meist kläglich beim Sport. Vor allem beim Laufen oder bei

muss man mit 20 bis 45 Euro für einen guten Sport-BH rechnen.

Sitzen, stützen und halten

Grundvoraussetzung dafür, dass der Sport-BH seine Funktion erfüllen kann, ist ein perfekter Sitz. Sitzt er zu locker, dann kann er die Brust nicht genügend stützen, sitzt er zu fest, dann kann er drücken oder sogar die Atmung behindern. Anprobieren muss man einen Sport-BH auf jeden Fall, da so ein Sport-Modell enger geschnitten ist als ein normaler BH. Dabei sollte man in der Kabine auf der Stelle hüpfen und die Arme nach oben recken, um zu prüfen, ob er wirklich gut sitzt. Überprüfen sollte man auch, ob das edle Bekleidungsstück kratzende Klettverschlüsse, pieksende Netz- bzw. Mesh-Einlagen oder harte Etiketten hat und ob die Nähte flach oder unterlegt sind. Selbstverständlich sollten die kleinen Verstellknäpfe der breiten Träger auch nicht gerade an neuralgischen Stellen auf der Schulter oder am Schlüsselbein aufliegen. Vorm ersten Tragen muss man das gute Stück waschen, vor allem schwarze BHs, um chemische Rückstände zu entfernen.

Wichtig für die Stützfunktion eines BHs sind der Schnitt, die Elastizität des Materials und die Breite der Träger. Generell kann man zwischen drei Modelltypen unterscheiden: dem klassi-



Foto: Orla

Gekreuzte oder sehr breite Träger bieten viel Stabilität.

schen BH-Schnitt, allerdings einem auffallend breiten, bei dem jede Brust durch ein Körbchen einzeln fixiert ist. Ferner gibt es die Bustierform ohne Körbchen, wobei die beiden Brüste Haut an Haut liegen, wodurch man schneller schwitzt. Je nachdem für welchen Einsatzbereich diese Bustier-BHs konzipiert sind, sitzen sie sehr fest und haben einen starken Minimiereffekt, sie verkleinern also die Brust. Diese Modelle werden oft ohne Top getragen, wenn sie blickdicht sind. Ein Sport-BH für schwere Einsätze hat zudem breite, mehrfach verstellbare, teils gepolsterte Träger, oft auf dem Rücken gekreuzt. Die Träger müssen dabei ergonomisch an die Schulterform angepasst sein. Ferner haben sie ein breites, flexibles Unterbrustband anstelle von Bügeln, in das bei einigen Modellen fürs Joggen auch das Messband eines Pulsmessers integriert werden kann. Für Frauen mit kleineren Brüsten eignen sich auch Bustiers oder leichte Tops mit Stützfunktion. Die meisten Sport-BHs werden auf dem Rücken ganz klassisch mit Häkchen geschlossen, andere sind geschlossen und werden über den Kopf angezogen. Weitere allgemeine Merkmale eines guten Sport-BHs sind normalerweise das Zwei-Schichten-Prin-

zip, also doppelagiges Material, ferner seitlich verstärkte Nähte, die aber nicht auf der Haut aufliegen, doppelt vorgeformte Cups und eine hohe Längs- und Querelastizität des Materials.

Funktionsmaterialien

Beim Bergwandern ist man oft tagelang unterwegs, daher ist es um einiges wichtiger als beim Lauf-BH, dass der BH kaum Feuchtigkeit aufnimmt und schnell trocknet. Während beim BH für die Sportstunde daheim ein gewisser Baumwollanteil neben den Funktionsmaterialien durchaus akzeptabel ist, da er für ein angenehmes Tragegefühl auf der Haut sorgt, ist das bei längeren Bergtouren ungünstig, da Baumwolle Feuchtigkeit speichert und viel langsamer trocknet. Das Funktionsmaterial Meryl Nexten wiegt beispielsweise 95 Gramm pro Quadratmeter und benötigt eine Trocknungszeit von 45 Minuten.

Reine Baumwolle wiegt 100 Gramm pro Quadratmeter und braucht mehr als 150 Minuten! Die zahlreichen Bezeichnungen der Funktionsmaterialien machen es für den Laien unnötig schwer, sich zurechtzufinden. Generell werden die wasserabweisenden

Kunstfasern Polypropylen, Polyester oder Polyamid auf Grund ihrer positiven Eigenschaften jeweils in Kombination mit dem extrem elastischen, sehr dehnbaren und reissfesten Elasthan für Funktionsunterwäsche eingesetzt. Andere Bezeichnungen wie Tactel, Meryl Nexten, Meryl Skinlife, Drybase Thermic, Lycra und Coolmax etc. sind lediglich Modifikationen. Die Unterschiede zwischen den diversen Fasern sind dabei nicht so groß wie häufig angenommen wird. <



Foto: Jack Wolfskin

Thermic Bra hemmt durch Silbereinlagerungen Bakterien- und Geruchsbildung



Foto: VAUDE

Ideal bei wenig Oberweite: nahtlose Bustiers mit leichter Stützfunktion

BH-Tests:

- Ökotest, April + Juni 2004, www.oekotest.de
- Stiftung Warentest, www.stiftung-warentest.de
- Runner's World (Läufer-BHs), Februar 2004, www.runnersworld.de

Interessante Website: www.buestenhalter.com