

Was musst du zum Thema Brustgesundheit beachten?

Sibylle Matter

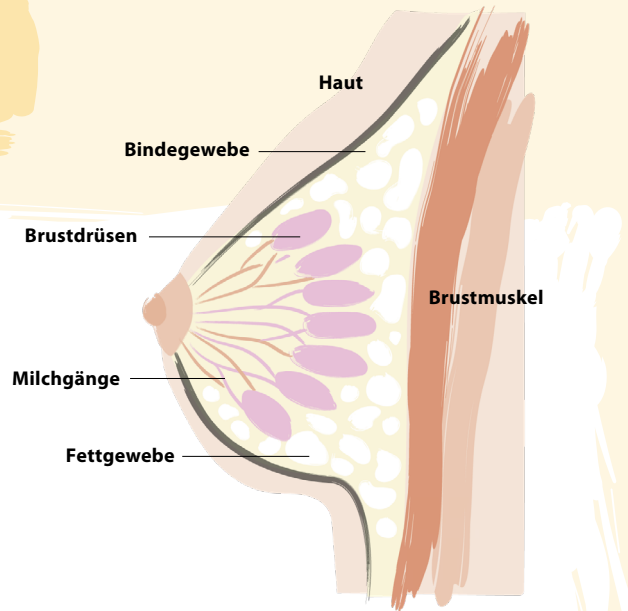
Im Laufe des Lebens verändert sich die Brust durch verschiedene Faktoren. Damit sportliche Aktivitäten schmerzfrei möglich sind, gilt es folgende Aspekte zu beachten.

Aufbau der Brust

Die Brüste werden nur von der Haut und dem Bindegewebe gestützt, welches die Brust mit dem darunterliegenden grossen Brustmuskel (M. pectoralis) verbindet. Sie bestehen aus Drüsengewebe, Fettgewebe, Bindegewebe und sind mit vielen Gefässen gut durchblutet.

Das ändert sich im Laufe des Lebens:

- Der hormonelle Haushalt – dieser verändert das Drüsengewebe und dadurch auch die Grösse oder die Milchproduktion, bspw. während Schwangerschaft und Stillzeit
- Die Stützfunktion des Bindegewebes, die im Alter abnimmt
- Die Brustgrösse, bspw. durch Einlagerung/Abnahme von Fettgewebe



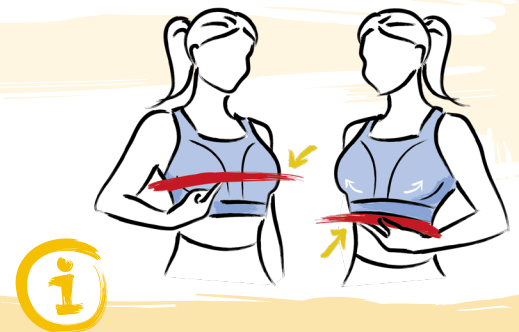
Brust und Sport

Studien zeigen, dass zirka ein Drittel aller Athletinnen Brustschmerzen beim Sport verspüren. Mit einem passenden Sport-BH können viele dieser Beschwerden verbessert werden, was zu einer Leistungssteigerung führen kann.

Je stärker und je häufiger die Bewegungen der sportlichen Aktivität sind, umso grösser sollte die Stützfunktion des Sport-BHs sein. Ebenso können durch den passenden Sport-BH hormonell bedingte zyklische Schmerzen reduziert werden. Sportlerinnen benutzen häufig einen Sport-BH, welcher zu wenig stützt.

[Hier kannst du deine BH-Grösse bemessen](#)

[Hier kannst du den für dich geeigneten BH-Typ finden](#)



Falls mit einem Sport-BH keine genügende Stützfunktion erzielt werden kann, trage zwei von der Art (bspw. Material oder Träger-Verlauf) her verschiedene Sport-BHs gleichzeitig oder lass dir einen massgeschneiderten Sport-BH anfertigen.

[Hier findest du weitere Informationen zum Thema SportsBra \(Material, Fitting, SportsBra-Typen, Sinn und Zweck usw.\).](#)

Es gibt zwei Arten von Brustverletzungen



Kontaktverletzung durch direkten Schlag an/in die Brust.

→ Arztkonsultation bei Bluterguss empfohlen, Therapie der Schwellung durch Physiotherapie, dazu Kompression gegen Schmerzen und Schwellung



Schürfwunden aufgrund Reibung durch BH, Kleidung oder Sportgerät.

→ Passende Hautpflege nach Schürfung. Prävention durch Anpassen des Sport-BHs (Vermeiden von Nähten oder Verschlüssen, die reiben) und Anwendung von Salben (z. B. Vaseline) gegen Blasenbildung/gegen Verletzungen durch Reibung vor der sportlichen Aktivität



Was kannst du zur Brustkrebsvorsorge beitragen?

Sibylle Matter

Je früher Brustkrebs entdeckt wird, umso besser sind die Möglichkeiten für eine Behandlung und die Überlebenschancen.

Früherkennung als Schlüssel gegen Brustkrebs

Brustkrebs ist die am häufigsten diagnostizierte Krebsart bei Frauen. In der Schweiz erkranken jährlich etwa 6000 Frauen an Brustkrebs. Durch Medikamente, Bestrahlung und Operation kann Brustkrebs oft geheilt werden. Unbehandelt führt Brustkrebs durch Verbreitung im ganzen Körper zum Tod. Frauen sind in jedem Alter betroffen, aber das Risiko für Brustkrebs steigt mit dem Alter an, 80 Prozent der Betroffenen sind älter als 50 Jahre.

Um eine Veränderung bemerken zu können, sollen alle Frauen ihre eigene Brust kennen, da diese einzigartig ist und so Veränderungen von Grösse, Form oder Konsistenz schneller entdeckt werden können. Taste deine Brust bei Alltagsaktivitäten wie dem Duschen, Anziehen oder einfach beim Anschauen vor dem Spiegel ab. Unterstützung für regelmässige selbständige Brustuntersuchung bietet die [«Dear mamma breast cancer awareness app»](#).

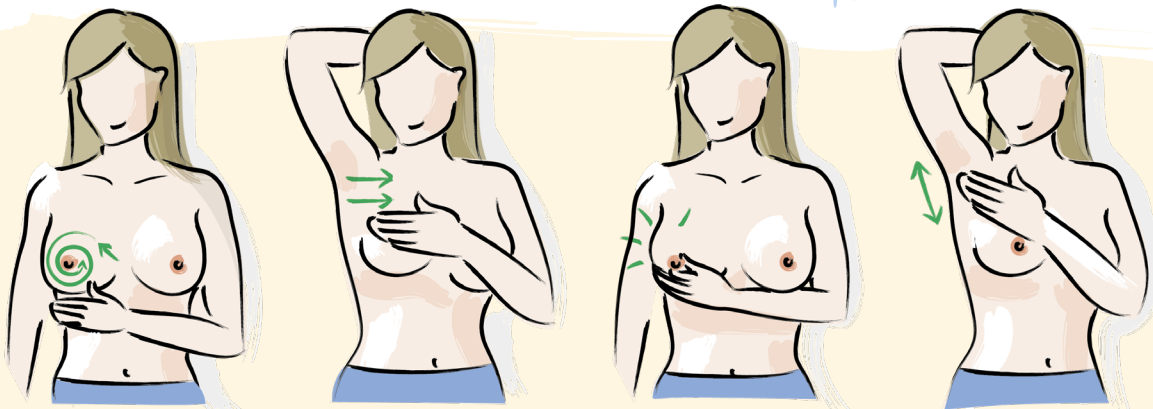
Merke: Sehr oft ist eine Veränderung nicht durch Brustkrebs bedingt.



Bei folgenden Veränderungen wird eine ärztliche Kontrolle empfohlen:

- Neue spürbare Verhärtung
- Veränderung von Grösse oder Form
- Veränderung der Brustwarze: Verkrustung, Rötung, Einziehen oder Absondern von Flüssigkeit, ohne dass daran gedrückt wird
- Veränderung der Haut
- Ungewohnte Schmerzen

Frauen ab 50 Jahren wird ergänzend empfohlen, regelmässig Mammographien (Röntgen der Brust) zur Früherkennung durchzuführen.



Ergänzende Fakten zu Brustkrebs:

- Brustkrebs ist nicht ansteckend, auch nicht durch direkten Kontakt
- Die Ursache ist nicht genau bekannt
- Bekannte Risikofaktoren: Mutter oder Schwester mit Brustkrebs, Rauchen, Alkohol und Übergewicht, Alter, hormonelle Faktoren und frühere Bestrahlung

- Auch Männer können an Brustkrebs erkranken, dies kommt jedoch viel seltener vor als bei Frauen

Weitere Fakten zu Brustkrebs findest du bei [Swiss Cancer Screening](#)

