

Warum die richtige BH – Größe so wichtig ist

Wussten Sie, dass fast jede zweite Frau einen BH in der falschen Größe trägt? Vielleicht gehören Sie ja auch dazu und wissen es noch nicht mal. Die richtige BH - Größe ist viel wichtiger, als Sie vielleicht annehmen. Tragen Sie einen falsch sitzenden BH, so ist das nicht nur unangenehm, sondern kann auch zu Gesundheitsschäden führen. Gerade Frauen mit einer größeren Oberweite haben sehr oft Schwierigkeiten einen gut sitzenden, in der Größe auch passenden BH zu finden und tragen damit oft zu kleine oder zu große BH. Besitzt ein BH nicht die optimale Passform und Größe, so kann dies zu vielseitigen Beschwerden, wie z.B. Rückenschmerzen und Verspannungen im Hals- und Nackenbereich führen. Das Gewicht der Brust wird nicht optimal gestützt und Nacken und Rücken werden damit unnötig belastet. Dies kann unter Umständen sogar bis zu einer Schädigung der Körperhaltung führen. Solche Folgeschäden lassen sich jedoch ganz einfach verhindern. Wir möchten Ihnen zeigen, wie Sie Ihre richtige BH-Größe zu Hause ganz leicht ermitteln können. Zur Auswertung möchten wir Ihnen die BH - Größentabelle zur Verfügung stellen. Lassen Sie auch den Sonderfall der Kreuzgrößen nicht außer Acht. Es handelt es sich hierbei um eine Nachbarschaftsgröße bei zu kleiner oder großer Größe bei Umfang oder Cup. Sehr praktisch, falls der BH minimal zu groß oder klein ist oder in Ihrer regulären Größe nicht mehr vorhanden ist.

BH – Größe ermitteln – Messung des Unterbrustumfang

Um Ihre richtige BH - Größe zu berechnen, messen Sie bitte zunächst Ihren Unterbrustumfang. Stellen Sie sich hierfür aufrecht vor einen Spiegel und halten Sie Ihren Rücken gerade. Legen Sie das Maßband unterhalb der Arme um den Körper, wo Ihr unteres Brustgewebe aufhört. Halten Sie das Maßband sehr straff und achten Sie darauf, dass das Maßband waagrecht um Ihren Körper verläuft. Es sollte also parallel zum Boden um den Körper herum auf gleicher Höhe angelegt werden. Atmen Sie aus und lesen Sie den auf dem Maßband angezeigten Wert ab. Notieren Sie sich diesen Wert.

BH – Größe ermitteln – Messen des Oberbrustumfang

Um den zweiten, zur Größenermittlung erforderlichen Wert, den Oberbrustumfang zu bestimmen, stellen Sie sich wieder aufrecht vor den Spiegel. Legen Sie das Maßband unterhalb der Arme um die breiteste Stelle Ihrer Brust, was oftmals über den Brustwarzen ist. Achten Sie auch wieder darauf, dass das Maßband waagrecht um Ihren Körper, also wieder parallel zum Boden wie bei der Messung des Unterbrustumfangs, verläuft. Bei dieser Messung sollte das Maßband nicht zu straff, sondern eher etwas lockerer anliegen. Die Vertiefung zwischen den Brüsten wird nicht gemessen und nicht berücksichtigt. Die Brustwarzen sollten platt gedrückt werden, um eine Verfälschung des Ergebnisses zu vermeiden. Atmen Sie wieder aus und notieren Sie sich den abgelesenen Wert vom Maßband. Wenn Sie eine sehr große Oberweite besitzen, so ist es ratsam die Ermittlung der richtigen BH - Größe nicht aufrecht stehend durchzuführen, sondern sich hierfür auf den Rücken zu legen. Verstecktes Volumen kann so auch mit gemessen werden. Das Brustvolumen ist bei großen, weichen Brüsten häufig an den unteren Seiten verteilt.

BH – Größe ermitteln mit der BH - Größentabelle

Alles, was Sie hierzu benötigen, sind die Maße Ihres Unterbrustumfanges und Ihres Oberbrustumfanges. Mit diesen Werten können Sie dann anhand der BH - Größentabelle Ihre Größe herauslesen. Die erste Spalte zeigt den gemessenen Unterbrustumfang in Zentimetern an. In der nächsten Spalte können Sie die ermittelte Größe dazu ablesen. In den angrenzenden rechten Spalten lesen Sie Ihren ermittelten Oberbrustumfang ab. Wenn Sie der Spalte zum abgelesenen Oberbrustumfang senkrecht nach oben folgen, so können Sie Ihre gemessene Größe des Cup ablesen

Die richtige BH – Größe ermitteln – so sollte Ihr BH sitzen

Der erste Schritt zum passenden Büstenhalter ist getan, Sie haben nun Ihre richtige BH - Größe berechnet. Im weiteren Schritt sollten Sie prüfen, ob der Büstenhalter die richtige Passform besitzt. Sie erkennen ob Sie die richtige Größe tragen z.B. daran, ob das Unterbrustband parallel zum Cup verläuft und um den Rücken in gleicher Höhe sitzt. Das Unterbrustband am Rücken wird nicht nach oben gezogen. Sollte dies der Fall sein, dann ist das Unterbrustband zu groß. Wenn Sie die richtige BH - Größe tragen, liegt das Unterbrustband fest auf der Haut, ohne jedoch einzuschneiden. Die BH - Träger sollten angenehm weich auf den Schultern aufliegen. Sollten sie einschneiden, dann ist das ein Zeichen dafür, dass die Träger zu kurz eingestellt sind. Rutschen sie jedoch von den Schultern, so sind sie zu weit eingestellt. Testen Sie aus, in welcher Länge der BH - Träger für Sie optimal ist. Sie haben die richtige BH - Größe, wenn Sie die Cup des BH optimal ausfüllen. Sie können das daran erkennen, dass einerseits weder Brustgewebe herausquillt noch andererseits die Cup absteht. Im ersteren Fall sind die Cup zu klein und im anderen Fall sind die Cup zu groß. Die Bügel sollten unter der Brust liegen und um diese herumlaufen, auf keinen Fall jedoch in irgendeiner Art drücken oder stechen. Sitzen die BH - Bügel auf den Brüsten, so sind die Cup zu klein gewählt. Der Steg des BH sollte flach anliegen zwischen den Brüsten. Ist das nicht der Fall, so ist entweder das Cup zu klein oder das Unterbrustband ist zu groß. Im letzten Schritt, um zu überprüfen ob Sie die richtige BH - Größe tragen, strecken Sie die Arme in die Höhe und springen Sie ein paar Mal auf und ab. Wenn die Brüste in den Körbchen bleiben und der Büstenhalter nicht verrutscht, können Sie ziemlich sicher sein, dass Sie den perfekten BH gefunden haben.

Größentabelle von Cup A bis Cup O

Unterbrust- umfang in cm	BH-Größe gemäß Unterbrust weite	Oberbrustweite in cm													
		Cup A	Cup B	Cup C	Cup D	Cup E	Cup F	Cup G	Cup H	Cup I	Cup K	Cup L	Cup M	Cup N	Cup O
58 - 62	60	72 - 74	74 - 76	76 - 78	78 - 80	80 - 82	82 - 84	84 - 86	86 - 88	88 - 90	90 - 92	92 - 94	94 - 96	96 - 98	96 - 98
63 - 67	65	77 - 79	79 - 81	81 - 83	83 - 85	85 - 87	87 - 89	89 - 91	91 - 93	93 - 95	95 - 97	97 - 99	99 - 101	101 - 103	103 - 105
68 - 72	70	82 - 84	84 - 86	86 - 88	88 - 90	90 - 92	92 - 94	94 - 96	96 - 98	98 - 100	100 - 102	102 - 104	104 - 106	106 - 108	108 - 110
73 - 77	75	87 - 89	89 - 91	91 - 93	93 - 95	95 - 97	97 - 99	99 - 101	101 - 103	103 - 105	105 - 107	107 - 109	109 - 111	111 - 113	113 - 115
78 - 82	80	92 - 94	94 - 96	96 - 98	98 - 100	100 - 102	102 - 104	104 - 106	106 - 108	108 - 110	110 - 112	112 - 114	114 - 116	116 - 118	118 - 120
83 - 87	85	97 - 99	99 - 101	101 - 103	103 - 105	105 - 107	107 - 109	109 - 111	111 - 113	113 - 115	115 - 117	117 - 119	119 - 121	121 - 123	123 - 125
88 - 92	90	102 - 104	104 - 106	106 - 108	108 - 110	110 - 112	112 - 114	114 - 116	116 - 118	118 - 120	120 - 122	122 - 124	124 - 126	126 - 128	128 - 130
93 - 97	95	107 - 109	109 - 111	111 - 113	113 - 115	115 - 117	117 - 119	119 - 121	121 - 123	123 - 125	125 - 127	127 - 129	129 - 131	131 - 133	133 - 135
98 - 102	100	112 - 114	114 - 116	116 - 118	118 - 120	120 - 122	122 - 124	124 - 126	126 - 128	128 - 130	130 - 132	132 - 134	134 - 136	136 - 138	138 - 140
103 - 107	105	117 - 119	119 - 121	121 - 123	123 - 125	125 - 127	127 - 129	129 - 131	131 - 133	133 - 135	135 - 137	137 - 139	139 - 141	141 - 143	143 - 145
108 - 112	110	122 - 124	124 - 126	126 - 128	128 - 130	130 - 132	132 - 134	134 - 136	136 - 138	138 - 140	140 - 142	142 - 144	144 - 146	146 - 148	148 - 150
113 - 117	115	127 - 129	129 - 131	131 - 133	133 - 135	135 - 137	137 - 139	139 - 141	141 - 143	143 - 145	145 - 147	147 - 149	149 - 151	151 - 153	153 - 155
118 - 122	120	132 - 134	134 - 136	136 - 138	138 - 140	140 - 142	142 - 144	144 - 146	146 - 148	148 - 150	150 - 152	152 - 154	154 - 156	156 - 158	158 - 160
123 - 127	125	137 - 139	139 - 141	141 - 143	143 - 145	145 - 147	147 - 149	149 - 151	151 - 153	153 - 155	155 - 157	157 - 159	159 - 161	161 - 163	163 - 165
128 - 132	130	142 - 144	144 - 146	146 - 148	148 - 150	150 - 152	152 - 154	154 - 156	156 - 158	158 - 160	160 - 162	162 - 164	164 - 166	166 - 168	168 - 170
133 - 137	135	147 - 149	149 - 151	151 - 153	153 - 155	155 - 157	157 - 159	159 - 161	161 - 163	163 - 165	165 - 167	167 - 169	169 - 171	171 - 173	173 - 175
138 - 142	140	152 - 154	154 - 156	156 - 158	158 - 160	160 - 162	162 - 164	164 - 166	166 - 168	168 - 170	170 - 172	172 - 174	174 - 176	176 - 178	178 - 180