

# Die richtige Größe finden

Damit ein BH perfekt sitzt und guten Halt gibt, müssen der Umfang der Brust und der Umfang unterhalb der Brust korrekt gemessen sein. Daraus lässt sich dann die Körbchengröße ermitteln (siehe Rechenbeispiel und Grafik).

## SCHRITT 1

### Brust-Umfang → ①

Messen Sie an der weitesten Stelle der Brust. Das Maßband sitzt vorn und hinten am Rücken auf derselben Höhe.

## SCHRITT 2

### Unterbrust-Umfang → ②

Der Umfang (in Zentimetern) wird zur nächsten, durch fünf teilbaren Zahl auf- oder abgerundet (z. B. 75, 80, 85).

## SCHRITT 3

### Körbchengröße

Sie errechnet sich aus der Differenz zwischen dem gemessenen Brustumfang und dem Unterbrust-Umfang.

## RECHENBEISPIEL

Brustumfang 85 cm  
 ● Unterbrust-Umfang 70 cm  
 ⊖ Differenz 15 cm

	12	14	16	18	20	22
Differenz	-	-	-	-	-	-
	14	16	18	20	22	24
Cup-Größe	A	B	C	D	E	F

In diesem Beispiel wäre 70 B die richtige BH-Größe

### RÜCKSEITE

Das Rückenteil des BHs sollte gerade sitzen und nicht nach oben ziehen

### TIPP

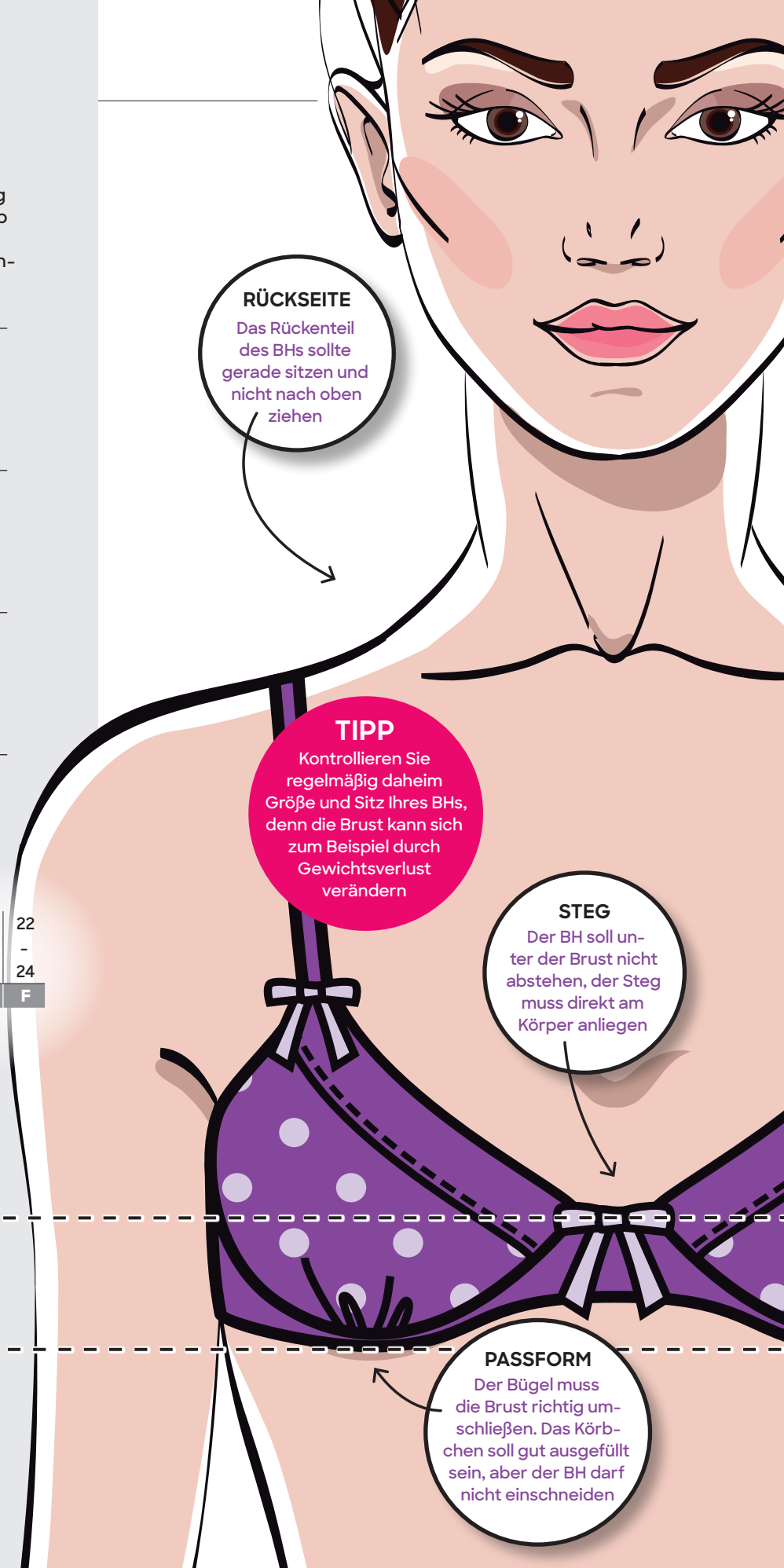
Kontrollieren Sie regelmäßig daheim Größe und Sitz Ihres BHs, denn die Brust kann sich zum Beispiel durch Gewichtsverlust verändern

### STEG

Der BH soll unter der Brust nicht absteigen, der Steg muss direkt am Körper anliegen

### PASSFORM

Der Bügel muss die Brust richtig umschließen. Das Körbchen soll gut ausgefüllt sein, aber der BH darf nicht einschneiden





# Eine tragende Rolle

## TRÄGER

Gleich beim Anprobieren richtig einstellen. Die Träger dürfen auf keinen Fall an der Schulter einschneiden

Ein schöner BH macht eine gute Figur und gibt einem großen Busen den nötigen Halt. Aber: Richtig sitzen muss er, sonst sind Rückenschmerzen oder Sodbrennen die Folge. Mit unserem kleinen Kauf-Ratgeber finden Sie die perfekte Passform

**U**nter den Armen bilden sich kleine Röllchen und die Träger schneiden in den Schultern ein – so etwas sieht Marion Wagner täglich in der Umkleidekabine ihres Unterwäschegeschäfts „Hautnah“ in München. „Ich schätze, 80 Prozent meiner Neukundinnen tragen einen BH, der falsch sitzt“, erzählt die 57-Jährige.

### Richtige Größe kennen

Damit liegt die Fachverkäuferin absolut richtig. Laut einer Untersuchung des Instituts Hohenstein sind es 84 von 100 Frauen. Marion Wagner weiß aus ihrer fast 30-jährigen Berufserfahrung: „Die meisten Frauen kennen ihre eigene BH-Größe nicht

und greifen häufig zu einem zu kleinen Modell.“ Dabei ist ein schlecht sitzender BH nicht nur unbequem, er kann auch zu gesundheitlichen Problemen führen. Vor allem bei Frauen mit großem Busen.

„Wenn das Gewicht der Brüste – und das können pro Seite bis zu zwei Kilo sein – nicht durch einen entsprechenden BH gestützt wird, kann es zu einer Fehlbelastung von Muskulatur und Nackenwirbeln kommen. Das wiederum führt zu chronischen Kopf- und Rückenschmerzen“, weiß Prof. Peter Diehl, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie im Orthopädiezentrum →

*„Sitzt der BH falsch, schmerzt der Rücken“*



**Prof. Peter Diehl,**  
Orthopäde aus  
München



→ Haar bei München. Dabei sind die richtige Passform der Körbchen und des Unterbrustbandes (s. Grafik Seite 64) entscheidend, aber auch die Träger: Zu kurz eingestellt oder zu schmal können sie in die Schultern einschneiden und großen Druck auf die Muskeln, Faszien und Nerven in diesem Bereich ausüben. Das verursacht im Extremfall womöglich ein Prickeln und Taubheitsgefühl in den Armen.

Auch Dessous-Fachverkäuferin Marion Wagner achtet bei ihrer Beratung auf den Sitz der Träger. „Viele Frauen denken, dass auf den Trägern das ganze Gewicht lastet, aber das ist falsch. Sie sind nur zur Feinkorrektur da“, so die Fachfrau. „Ein BH soll über das Unterbrustband Halt geben. Deshalb ist die richtige Unterbrustweite für den richtigen Sitz so wichtig.“ Denn ist der BH beispielsweise zu klein, drückt das Unterbrustband auf den magennahen Abschnitt der Speiseröhre. Mögliche Folge: Sodbrennen.

### Wichtig: gute Beratung

Marion Wagners Tipp für den Kauf eines passenden Büstenhalters: „Gehen Sie lieber in ein Fachgeschäft. In den großen Kaufhäusern gibt es meist keine professionelle Beratung und auch das Ausmessen, sofern es überhaupt angeboten wird, geht oft schief.“ Die Scheu vieler Frauen, sich einer fremden Frau nackt zu zeigen und auch noch

# 4x Erste Hilfe

**Tipps, wenn der BH nicht richtig sitzt**

**RÖLLCHEN UNTER DER ACHSEL:** Das bedeutet, der BH ist zu klein oder zu eng. Lieber eine Nummer größer wählen.

**BH-TRÄGER SCHNEIDEN EIN:** Es lastet zu viel Gewicht auf den Trägern statt auf dem Unterbrustband. Probieren Sie eine kleinere Unterbrustweite und einen größeren Cup, z. B. 75 C statt 80 B.

**MITTELSTEG STEHT AB:** Ein Indiz dafür, dass das Unterbrustband nicht richtig passt. Probieren Sie eine kleinere Unterbrustweite, etwa 75 B statt 80 B.

**RÜCKENTEIL RUTSCHT HOCH:** Auch in diesem Fall hat das Unterbrustband die falsche Größe, es ist zu weit. Probieren Sie z. B. statt 80 C eine 75 C. Außerdem kann das Material durch falsches Waschen oder zu langen Gebrauch ausgeleiert sein.

**TIPP**  
Lassen Sie sich nicht von Sonderangeboten locken! Auch wenn ein BH weniger kostet, sollte er gut sitzen

an den Brüsten angefasst zu werden, versteht Marion Wagner und rät: „Wer sich nicht komplett nackt zeigen möchte, kann auch einen dünnen BH beim Ausmessen anlassen.“

### Immer neu messen lassen

Es ist außerdem sinnvoll, sich bei jedem BH-Kauf neu ausmessen zu lassen. Denn nicht nur die Größen der Hersteller weichen teils stark voneinander ab, auch die Oberweite selbst verändert sich im Laufe der Zeit, zum Beispiel in den Wechseljahren oder durch Gewichtsschwankungen. Auch die Form und das Material spielen eine wichtige Rolle: Eine elastische Spitze bietet eher Spielraum als eine feste Stickerei. Ein Wunderbra pusht mehr als ein Bustier ohne Bügel.

Und woran erkennt frau nun, dass der BH perfekt passt? „Der Rücken sollte fest und gerade sitzen. Zwischen Träger und Schulter passen zwei Finger und die Bügel müssen um die Brüste herum liegen und nicht darauf“, erklärt Marion Wagner. „Außerdem sollte der Mittelsteg, also das Verbindungsstück zwischen den beiden Körbchen, nicht abstehen.“ Und zum Schluss einfach mal die Arme hochnehmen: „Wenn der BH dabei nicht verrutscht, vorn wie hinten auf derselben Höhe sitzt – dann ist er der richtige.“

*Birgit Buchholz-Rassy*

Fotos: Dirk Lässig/Docure, Docure/Dr. Kleinschmidt, privat (2); Illustration: Shutterstock.com

„Das Gewicht vom Busen liegt auf dem Unterbrustband, nicht auf den Trägern“



Marion Wagner, Fachverkäuferin für Unterwäsche aus München

## BRUST- VERKLEINERUNG

Von Körbchen-  
größe 80 H zu 80 C:  
Patientin Dana  
Schwarznecker ist  
sehr glücklich

# Weniger Busen, mehr Lebensqualität

Frauen mit großer Oberweite haben oft Rücken- und Nackenschmerzen oder Probleme mit der Schulter. Eine Brustverkleinerung hilft ihnen

Endlich mal einen schönen BH von der Stange kaufen: Diesen Wunsch hatte Dana Schwarznecker aus der Nähe von Berlin seit ihrer Pubertät. Damals wuchsen ihre Brüste auf Körbchengröße H. Zum Vergleich: Der Durchschnitt bei deutschen Frauen liegt bei Cup C. Sonderanfertigungen waren für die heute 44-Jährige ebenso selbstverständlich wie Silikon-Einlagen unter den BH-Trägern, damit das Gewicht vom Busen nicht zu stark einschneidet. Sogar ihren Beruf als Kassiererin musste Dana Schwarznecker vor ein paar Jahren aufgeben, weil sie an beiden Schultern durch die Schwere ihrer Oberweite regelmäßig eine Schleimbeutel-Entzündung bekam. Zudem hatte sie starke Schmerzen im Rücken und Nacken. Trotzdem lehnte es ihre gesetzliche Krankenkasse ab, die Kosten für eine Brustverkleinerung zu übernehmen. „Also hieß es kräftig sparen“, erzählt Dana Schwarznecker. Als sie das Geld beisammen hatte – rund 5 000 Euro –, ließ sie sich operieren. 250 Gramm Fett- und Gewebemasse wurden pro Brust entfernt, sodass aus Körbchengröße H nach der Operation Größe C wurde. Dana Schwarznecker ist heute mit dem Ergebnis überglücklich. „All die Schmerzen, die ich vorher hatte, sind weg. Ich würde den Eingriff jederzeit wieder machen lassen.“

Wegen starker Schmerzen an den Schultern ließ sich Dana Schwarznecker an der Brust operieren

## „Das Gefühl in der Brust bleibt“



Was bei einer Brustverkleinerung zu beachten ist, erklärt Dr. Annett Kleinschmidt, Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie aus Berlin

### Wann ist eine Brustverkleinerung denn nötig?

**KLEINSCHMIDT** Wenn Frauen massive körperliche Schmerzen und psychische Probleme haben und damit die Lebensqualität beeinträchtigt ist. Eine Straffung des Brustgewebes ist immer Teil des Eingriffs. Auf Wunsch kann auch am Bauch Fett abgesaugt werden. Eine solche Kombination hat den Vorteil, dass nur einmal eine Vollnarkose nötig und die Genesungs-Zeit kürzer ist.

### Warum zahlen die gesetzlichen Krankenkassen nicht?

**KLEINSCHMIDT** Leider steht der Eingriff nicht mehr im Leistungskatalog, selbst wenn eine Brustverkleinerung medizinisch dringend nötig ist.

### Wie finden Frauen einen seriösen Chirurgen?

**KLEINSCHMIDT** Der Arzt sollte mindestens 40 Brustverkleinerungen pro Jahr durchführen und Facharzt für plas-

tisch-ästhetische Chirurgie sein. Auch Meinungen auf Patienten-Portalen können hilfreich sein. Auf der Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie, kurz DGÄPC, finden sich zudem qualifizierte Chirurgen, gelistet nach Städten.

### Wie sieht nach dem Eingriff die Nachbehandlung aus?

**KLEINSCHMIDT** Sechs Wochen lang darf die Patientin weder Sport machen noch körperlich anstrengende Tätigkeiten ausüben oder in die Sauna gehen. Sie muss auch einen speziellen Kompressions-BH tragen. Je nach Beruf kann sie nach zwei bis drei Wochen wieder arbeiten gehen. Die Sorge vieler Frauen, dass sie danach am Busen nichts mehr spüren, kann ich entkräften – das Gefühl in der Brust bleibt in der Regel bestehen, weil nervenschonend operiert wird.