



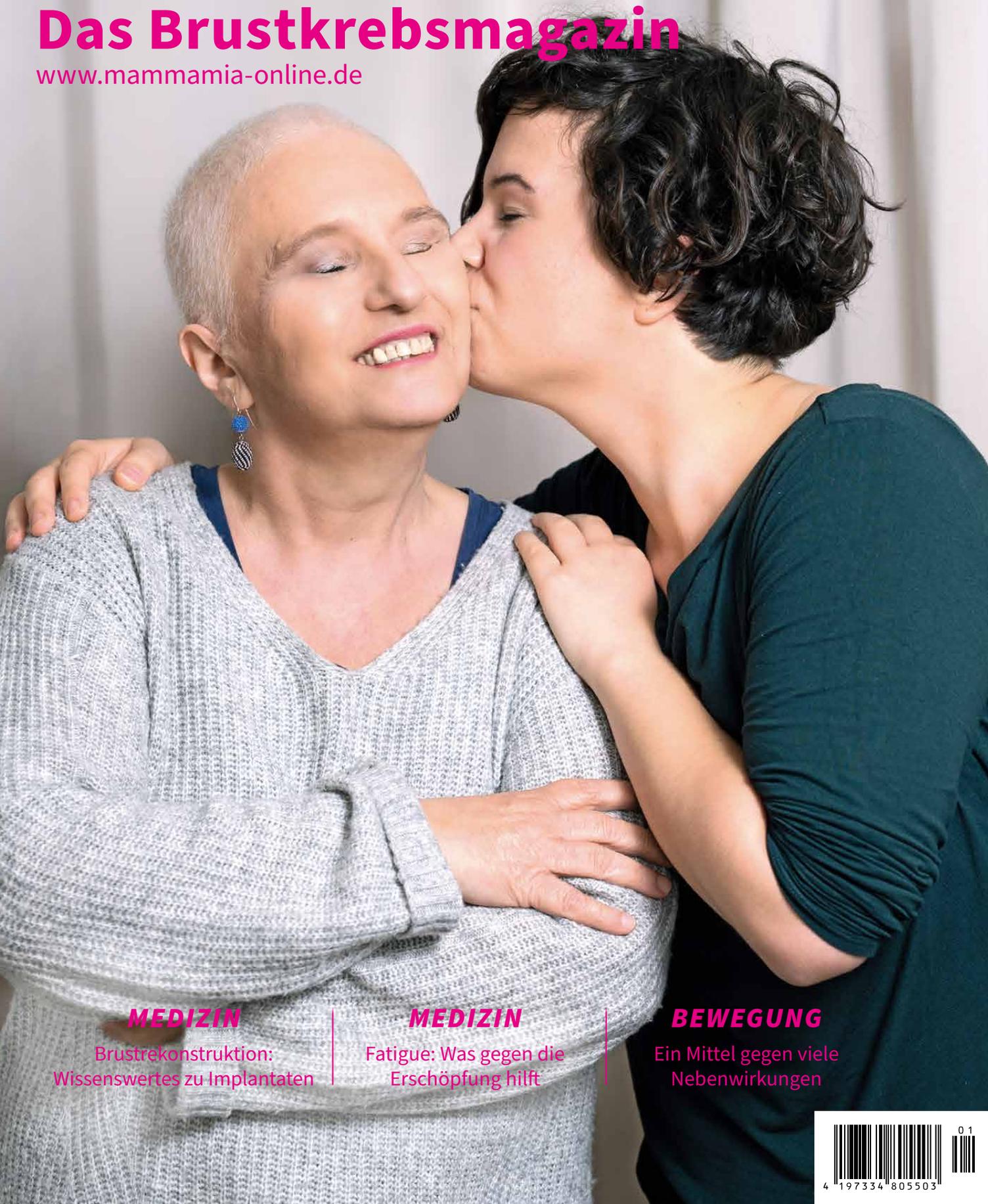
Mamma

# MIA!

1/2022  
Januar bis März  
D/A: 5,50 €  
CH: 7,80 SFr.  
LU: 6,50 €

## Das Brustkrebsmagazin

[www.mammamia-online.de](http://www.mammamia-online.de)



### MEDIZIN

Brustrekonstruktion:  
Wissenswertes zu Implantaten

### MEDIZIN

Fatigue: Was gegen die  
Erschöpfung hilft

### BEWEGUNG

Ein Mittel gegen viele  
Nebenwirkungen



4 197334 805503 01

# DEN PASSENDEN BH FINDEN

**Wer die richtigen Fragen stellt und auf Faktoren wie Größe und Ausstattung achtet, wird den passenden BH finden.**

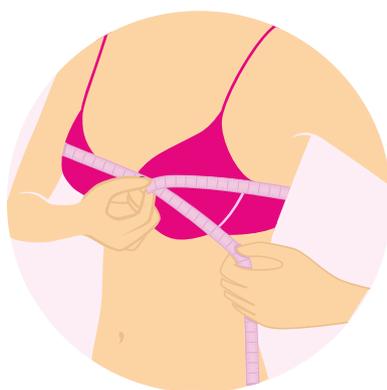
**D**ie Suche nach einem bequemen und passgenauen BH ist für viele Frauen immer wieder aufs Neue eine große Herausforderung. Kommen dann noch Besonderheiten wie eine Brustprothese oder Brustimplantate hinzu, kann das Thema BH-Kauf wirklich zu einer nervenaufreibenden Geschichte werden. Dass das nicht so sein muss, weiß Doris Weber, verantwortlich für das Produktangebot und die Kundenberatung bei MAGIC DESSOUS ▶ [www.magic-dessous.de](http://www.magic-dessous.de). Sie rät: „Wir Frauen sollten uns fragen: Welche Anforderungen habe ich an meinen BH und für welchen Anlass brauche ich ihn? Wenn wir diese Wünsche formulieren können, ist der erste Schritt für einen komfortablen Begleiter getan.“ Neben dem Material spielen Fragen nach Merkmalen wie Bügeln oder wattierten oder ungepolsterten Körbchen eine große Rolle. Die wichtigste Komponente bei der Auswahl eines BHs ist aber die richtige Größe.

**Die richtige Größe ist entscheidend**  
Um diese zu ermitteln, müssen zwei Werte gemessen werden: die Unterbrust-

Messen der Unterbrustweite



Messen der Brustweite



Messen für Prothesen-BHs



und die Brustweite. Aus diesen beiden Größen in Zentimetern leitet sich die BH-Größe ab. „Dazu nehmen Sie am besten ein Maßband – oder, wenn keines zur Hand ist, ein Geschenkband oder eine Schnur – und legen dieses direkt unterhalb Ihrer Brust einmal um Ihren Körper,“ erklärt die Expertin. Dann die Zentimeter ablesen und die Unterbrustweite notieren. Danach wird der Brustumfang vermessen. Dazu das Maßband am höchsten Punkt der Brust um den Körper legen und auch diese Zentimeter-Angabe notieren. Aus dieser lässt sich die Körbchen- oder Cupgröße in Buchstaben ermitteln. Die richtige Größe für einen Prothesen-BH wird ähnlich vermessen. Doris Weber: „Die Unterbrustweite ermitteln Sie wie beschrieben. Die Brustweite wird über die gesunde Brust, vom Brustbein (Mitte zwischen der Brust) bis zur Wirbelsäule gemessen und dann mit zwei multipliziert. Daraus leitet sich die Cupgröße für einen Prothesen-BH ab.“

Die BH-Größe lässt sich nun anhand von Größentabellen – etwa im Internet – einfach ermitteln. „In unserem Online-Shop können die Breast-Care-Kundinnen mit dem BH-Größenrechner, der bei vielen Artikeln hinterlegt ist, Ihre Größe einfach durch die Zentimeter-Angaben ermitteln“, erklärt Doris Weber einen besonderen Service von MAGIC DESSOUS. Natürlich helfen die Angaben aber auch beim Kauf im Geschäft vor Ort.

## Weitere Kriterien: Bügel und Polster

Beim Thema Bügel scheiden sich die Geister. Für viele Frauen sind sie ein absolutes Muss, weil sie die Brust



stützen und für besonderen Halt sorgen. Zudem formen Bügel eine schöne weibliche Silhouette. Kritikerinnen finden hingegen, dass Bügel-BHs Druck auf den Rippenbogen ausüben. Vor allem Frauen mit Brustimplantaten oder mit Prothesen bevorzugen meist bügellose Modelle, da Bügel an Narben unangenehm reiben können.

Trotz vieler unterschiedlicher BH-Typen bleibt der mit Abstand beliebteste BH der klassische Vollschaalen-BH. Hier ist das Cup einer annähernd dreieckigen Form nachempfunden, die Brust wird weitgehend aufgenommen und gestützt. Dabei können die Cups ungepolstert oder wattiert sein. Wattierte beziehungsweise gepolsterte oder gemoldete Cups zeichnen sich durch eine dünne Schaumstoffschicht aus, die den Cups eine gewisse eigene Stabilität verleiht. So zeichnet sich weniger ab, die Brust wird besser gestützt und bei Prothesen-BHs wird der Übergang zwischen Brustprothese und Körper gekonnt überspielt. Wattierte Cups sind zudem bei geringen Größendifferenzen der Brust empfehlenswert, da sie dis-

cret Ausgleich bieten. Unwattierte Cups folgen hingegen der natürlichen Form der Brust und bieten weniger Halt und Transparenzschutz als die gepolsterte BH-Variante. Geeignet sind die BHs für junge Frauen mit einem gleichmäßigen Brustbild oder das gemütliche Tragen zuhause.

### Nehmen Sie sich Zeit für den BH-Kauf!

Mal eben schnell einen BH anprobieren und mitnehmen führt langfristig meist nicht zu einem zufriedenen Ergebnis. „Egal, ob Sie Dessous in einem Geschäft kaufen oder online bestellen und zu Hause anprobieren: Wichtig ist, den BH

beim ersten Tragen wahrzunehmen“, rät Doris Weber. „Tragen Sie ihn bei der Anprobe im Geschäft mindestens zehn Minuten und zu Hause mindestens dreißig Minuten.“ Denn neben der Größe und der Ausstattung eines BHs ist das Fühlen bei der Auswahl besonders wichtig. Gefallen das Material und die Haptik? Sind Stoff und Verarbeitung angenehm? Wie bewegt sich der BH mit mir? Wie ist der Tragekomfort? Zusammenfassend rät Doris Weber: „Finden Sie heraus, ob Sie sich mit dem BH-Modell wohlfühlen. Wenn es irgendwo zwickt oder kratzt, sollten Sie lieber weiter nach dem wirklich passenden BH suchen.“ • cd



### Drei Fragen für den richtigen Sitz:

- 1. Passt die Unterbrustweite?** Der BH sollte den Brustkorb nicht einengen und keine ungeliebten „Röllchen“ bilden. Die Häkchen sollten anfangs in den letzten Ösen Platz finden. So haben Sie später, wenn der BH sich weitet, die Option, ihn enger zu stellen. Wenn Sie Ihre Hände nach oben strecken, sollte die Brust nicht unter dem BH hindurchrutschen. Ist dies der Fall, wäre eine engere Unterbrustweite zu empfehlen.
- 2. Stimmt die Cupgröße?** Die Brust oder Brustprothese sollte vom Cup passgenau umschlossen sein und keine unausgefüllten Stellen aufweisen. Sonst sind die Körbchen zu groß. Ein Herausquellen ist hingegen ein Zeichen für zu enge Cups. Bei Bügel-BHs sollten die Bügel die Brust seitlich umrahmen und sich sanft anschmiegen.
- 3. Bieten die BH-Träger eine optimale Unterstützung?** Die Träger geben der BH-Passform den letzten Schliff und bilden den haltenden „Anker“ von oben. Sie sollten weder von der Schulter rutschen, noch einschneiden. Gute BHs bieten daher mithilfe von verstellbaren Trägern die Möglichkeit, deren Länge zu justieren.