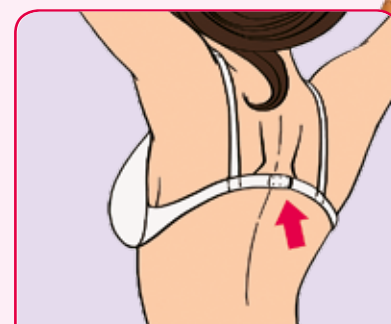


Der perfekte BH!

Kein Zwickern und kein Kneifen mehr:
Worauf man beim **BH-KAUF** achten sollte

Sie sind der Blickfang beim Shoppen: Verziert mit Rüschen oder Spitze, in figurschmeichelnden Schnitten oder glänzenden Stoffen wecken Dessous den Kaufreflex der Frau. Sie sind Verführung und Falle zugleich: Denn jede zweite Deutsche kauft ihren BH in der falschen Größe – aus Unwissenheit oder Mangel an richtiger Beratung. Doch selbst der schönste Büstenhalter nützt nichts, wenn er nicht gut sitzt. Und die Folgen für die Gesundheit können gravierend sein (siehe Kasten rechts). Personal Stylistin Maria Hans aus Hamburg rät: „Beim BH-Kauf sollte man sich Zeit nehmen und das Stück auch anprobieren. Sonst kann es schon zu der einen oder anderen Panne kommen.“ In BILDWOCHE erklärt Maria Hans, wie sich Dessous-Desaster vermeiden lassen.

ANNE-KATHRIN HASSE



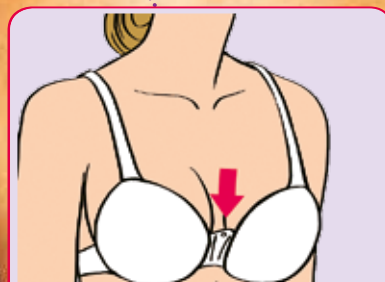
Bund sitzt nicht waagrecht

Ist das Unterbrustband zu weit und verrutscht am Rücken, verfehlt der Büstenhalter seinen Zweck. Wählen Sie also besser die nächstkleinere BH-Größe (siehe Tabelle rechts).



Bügel liegt nicht in der Brustfalte

Sind die Träger zu straff oder ist der Bund zu weit, hat die Brust keinen Halt. Tipp: Neue BHs sollten auf der äußersten Ösenreihe gut sitzen, da das Material ohnehin noch nachgibt.



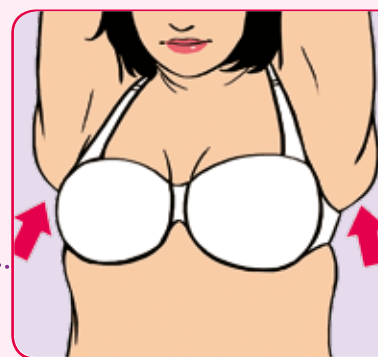
Steg steht vom Körper ab

Vor allem ein üppiger Busen sollte gut umschlossen sein, das BH-Mittelteil also auf dem Brustbein anliegen. Es gilt: je höher der Steg, desto größer die Form- und Stützkraft.

GESUNDHEITLICHE RISIKEN

Gefahrenquelle BH

- **HAUTLEIDEN** Hält der BH die Brust nicht optimal, leidet das Bindegewebe und bekommt unschöne Dehnungstreifen. Ist er wiederum zu eng, kann er Furchen oder sogar Hautabschürfungen verursachen.
- **HALTUNGSSCHÄDEN** Ungestützt zieht ein üppiger Busen die Schultern nach vorn und unten. Der große Brustmuskel verkürzt sich, die Muskulatur verspannt, und langfristig bildet sich ein Hohlkreuz.
- **NACKEN- UND KOPFSCHMERZEN** Schneiden Träger in die Haut ein, klemmen sie im schlimmsten Fall Nervenbahnen ab, was u. a. zu Kopfschmerzen führen kann. Schonender sind breite, gefütterte Träger.
- **BRUSTKREBS** Einige Forscher wollen zu enge BHs sogar als Ursache für Brustkrebs sehen, weil diese angeblich einen Stau des Lymphflusses verursachen.

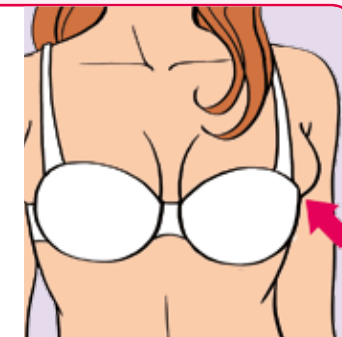


Bund schneidet ein

„Zeichnen sich Speckröllchen unter einem engen T-Shirt ab, sieht das nicht gerade schön aus“, sagt Maria Hans. Das passiert jedoch, wenn der BH-Bund zu eng ist. Tipp: Zwischen Bund und Körper sollte für zwei Finger Platz sein.

Cups sind zu klein/ zu groß

Die Körbchen sollten ausgefüllt sein und die Brust gut umfassen. Herausquellen darf jedoch nichts. Der T-Shirt-Trick bringt es ans Licht: Zeichnet sich unter dem hautengen Shirt eine „Doppelbrust“ ab, müssen größere Cups her.



Wie messe ich richtig?

Mit dem Maßband direkt unter der Brust die Unterbrustweite messen (entspricht der BH-Größe) und auf Höhe der Brustwarzen die Überbrustweite (Cup).

BH-GRÖSSENTABELLE

Konfektionsgröße	36-38	38-40	40-42	42-44	44-46	46-48
BH-Größe	70	75	80	85	90	95
UNTERBRUSTMASS IN CM						
	68-72	73-77	78-82	83-87	88-92	93-97
CUP ÜBERBRUSTMASS IN CM						
A	82-84	87-89	92-94	97-99	102-104	107-109
B	84-86	89-91	94-96	99-101	104-106	109-111
C	86-88	91-93	96-98	101-103	106-108	111-113
D	88-90	93-95	98-100	103-105	108-110	113-115
E	90-92	95-97	100-102	105-107	110-112	115-117
F	92-94	97-99	102-104	107-109	112-114	117-119



SONNENBAD
Das Dekolleté
verdient beson-
deren Schutz

Die richtige Pflege für Ihr Dekolleté

Mit diesen Tipps bleibt die **SENSIBLE HAUTPARTIE** länger jung und straff

Sonnenschutz

Als „Sonnenterrasse“ bietet das Dekolleté UV-Strahlung eine große Angriffsfläche. Um es vor Sonnenbrand und Pigmentflecken zu bewahren, ist ein hoher Lichtschutzfaktor daher A und O. Hightech-Cremes mit Vitamin C stimulieren gleichzeitig die Zellerneuerung und schützen die Haut vor lichtbedingter Hautalterung.

Peeling

Ein wöchentliches Peeling verhindert Unreinheiten und macht die Haut feinporig. Tipp: Streichen sie nur sanft über die Haut und von unten nach oben. Verwenden Sie ein Produkt für das Gesicht, da Körperpeelings meist zu grob sind.

Wechselduschen

Zugegebenermaßen kosten sie zunächst ein wenig Überwindung. Doch langfristig profitiert die Haut von den Heiß-kalt-Reizen, indem sie die Durchblutung fördern und das Bindegewebe straffen. Wichtige Regel: Mit warmem Wasser anfangen und kalt aufhören.

Cremen

Produkte mit Koffein- und Zitronen-Extrakt festigen die Haut und versprechen das Gefühl eines „natürlichen BHs“ (z. B. „Bodyfit Push-up Serum“ von Balea, ca. 4 Euro). Schimmer-Pigmente, die mittlerweile in vielen Cremes und Lotionen enthalten sind, sorgen außerdem für einen optischen Glättungseffekt.



KICK
Kälte Güsse
bringen
die Durch-
blutung der
Haut auf Trab



RUHE Im Schlaf
regeneriert sich unsere
Haut. Dabei können Sie
sie unterstützen

Gut gebettet

Oft klagen Seitenschläferinnen über morgendliche Knitterfältchen am Dekolleté. Kein Wunder, hat doch die Haut über mehrere Stunden in arger Bedrängnis gesteckt. Spezial-BHs für die Nacht können dies verhindern – oder eine Schlafposition in Rückenlage. Erste Hilfe beim „Entknittern“ leistet eine Massage mit Eiswürfeln.

FOTO: GETTY IMAGES (GR.), INSADCO/IMAGO, VEY/JUMP, BILDBOX/BILDAGENTUR.ONLINE/PICTURE-ALLIANCE (2); ILLUSTRATIONEN: NATASCHA RÖMER