

WIENERIN

DIVA

› [Homepage](#) › [Mode](#) › [Style](#)

BH-WISSEN

Wir haben eine Expertin gefragt, warum unser BH nie richtig sitzt

von Arnika Zinke 25.10.2016 16:41

Der Weg zum perfekt-sitzenden BH ist manchmal lang. Die WIENERIN sprach mit Dessous-Expertin Kristina Purzner über Fehler beim BH-Kauf und wie man sie vermeiden kann.

Samma uns mal GANZ ehrlich. Hattet ihr jemals einen **BH**, bei dem ihr zu 100 Prozent das Gefühl hattet: "Oh, der sitzt wirklich gut!". Kein Zwicken, kein Abstehen, kein Einschneiden? Obwohl jede Frau in ihrem Leben vermutlich hunderte BHs besitzt, wird diese Frage wohl nur bei den wenigsten mit "Ja!" beantwortet. Warum, aber ist das so und vor allem: Woher wissen wir, welcher BH uns wirklich passt?

Wir sprachen mit **Kristina Purzner**, Inhaberin des Dessous-Geschäfts *Lingerie Macchiato* in Wien 7 (*weitere Infos am Ende des Artikels*).

Sie verriet uns, worauf man beim BH-Kauf achten muss, welches Indiz dafür spricht, dass der BH zu groß oder zu klein ist und wie man Unterwäsche pflegt, damit sie lang hält.

Frau Purzner, ganz allgemein gefragt. Woran merkt man das ein BH falsch sitzt?

Purzner: Ein BH hat die Aufgabe, die Brust gut zu stützen, also das Gewebe und die zarte Dekolleté-Haut zu entlasten. Auch bei alltäglicher Bewegung soll der BH seinen Halt, und die Brust vor größerer Erschütterung bewahren.

Damit dies gewährleistet werden kann, muss **der BH sowohl unter, als auch seitlich neben der Brust einen angenehmen, aber auch straffen Halt bieten**. Ich rate meinen Kundinnen deshalb immer: **"Stellen Sie gleich beim ersten Probieren des BHs die Träger zunächst immer sehr lang ein, sodass quasi kein Gewicht mehr darauf lastet"**. Was viele nämlich nicht wissen, ist, dass diese eigentlich immer erst später nachadjustiert werden. Mit einem guten BH ist es nämlich in etwa wie mit einem **schweren Rucksack**: Die Stütze des Gewichts liegt zum allergrößten Teil beim Hüftgurt (beim BH: das Unterbrustband). **Die Träger tragen kaum Gewicht, sondern dienen hauptsächlich dazu, dass der Rucksack nicht wegkippt.**

Wenn der BH falsch sitzt, gibt es schon gleich beim Probieren ein paar Merkmale, die der Trägerin einen Hinweis darauf geben. Mit ein paar kleinen Beobachtungen und Handgriffen können solche Fallen leichter enttarnt werden. Wichtig: Es genügt, wenn nur ein Merkmal zutrifft!

Schadet es der Brust, wenn man einen BH ohne Stützfunktion, wie etwa bei den derzeit beliebten Bralettes, trägt?

Es gibt tatsächlich Untersuchungen zu zweierlei Ergebnissen: Manche sagen, dass ein BH das Gewebe positiv beeinflusst, andere sind überzeugt, dass er negative Auswirkungen haben kann. Deswegen kann ich dazu keine wissenschaftlich-korrekte Antwort geben.

Jedenfalls zu berücksichtigen ist aber, dass **Brustgewebe selbst keinen Muskel besitzt**. Gehalten wird das weibliche Gewebe (Drüsen- und Fettgewebe) geringfügig von einem Brustmuskel, zum größeren Teil aber von Bindegewebe und Haut. Die Unterstützung dieses Bindegewebes bei vor allem starker Bewegung kann durchaus einen schonenden Beitrag leisten. **Ein gut sitzender BH entlastet das tragende Gewebe etwas, und kann damit, vor allem bei der großen Brust, das vorschnelle Erschwachen durch Überdehnung verlangsamen.** Im Laufe des Älterwerdens ist aber umgekehrt ein etwas **erschlaffendes Bindegewebe ein ganz natürlicher Vorgang**. Ein BH kann leider auch nicht aufhalten, was die Natur mit uns vorgesehen hat. **Ein guter Sitz kann aber durchaus in späteren Jahren Gegebenes optimieren, und damit den Busen weiterhin natürlich schön erscheinen lassen.** Auf der anderen Seite ist ein permanenter Druck auf das Gewebe, z.B. durch einen falsch sitzenden Bügel, auch nicht gut für uns und kann rasch dauerhaft gereizte Stellen hervorrufen. Und das weibliche Brustgewebe ist sowieso besonders heikel. Ich würde daher beim Probieren des BH darauf achten, ob man unangenehme Druckstellen spüren kann und wenn ja, den BH nicht nehmen. Es ist immer besser im Zweifel zu einer anderen Größe oder sogar einem anderen Modell zu greifen.

Viele Frauen haben immer noch wenig Durchblick bei ihren Cupgrößen. Manchmal ist das eine 80A, im nächsten Laden eine 75B". Woher weiß Frau, welche Größe wirklich passt?

Eine BH Größenbeschreibung kann man stark vereinfacht wie folgt beschreiben: Die Zahl (UB) gibt Auskunft, wie weit das Band von der Rückenmitte weg reicht. Der Buchstabe gibt Aufschluss darüber, wie viel Platz das Körbchen vorne und auf der Seite lässt (Cup). Ein

etwaiges Engegefühl an der Seite kann sehr oft besser durch einen größeren Cup verhindert werden, als durch eine größere Zahl. Dies kommt daher, dass wir vorne viel druckempfindlicher sind, als im Rücken.

Warum Frauen unterschiedliche Größen haben können ist leicht erklärt. Die Eigenheit eines "Verhältnisses" ist es ja, dass es gleich bleiben kann, auch wenn die Berechnungsgrößen verändert werden. Ein Beispiel: 1:1 ist das gleiche Verhältnis wie 2:2, obwohl 2 doppelt so groß ist wie 1. Daher kommt es, dass ein B-Cup mal kleiner (z.B. mit 75), und ein anderes Mal größer (z.B. mit 85) ausfällt.

Jede Messung sollte immer in einem annähernd gut sitzenden BH stattfinden, oder die Brust mit den Händen oben gehalten werden. Im Fachgeschäft kann die BH Größe anhand der Maße und mit Formeln errechnet werden.

Tatsächlich gibt es manchmal den Fall, dass bei zwei Messungen verschiedene Größen ermittelt werden. Das ist ja auch ganz normal! Die Brust ist ein hormonell gesteuertes Gewebe. Es unterliegt kleineren Schwankungen, manchmal größeren, bedingt durch Zyklus oder kleine stoffwechselbedingte Veränderungen. Außerdem bleibt die BH Größe nicht ein Leben lang gleich! Es lohnt sich deshalb, auch mal eine neue oder eine zweite Größen zu probieren.

Für den „Quick Check“ zuhause können Sie sich mit folgender Formel ein wenig orientieren:

Oberweite – Unterbrustumfang – 11, und dieses Ergebnis dividiert durch 2. 1 steht dann für „A“ Cup, 2 steht dann für „B“ Cup, 3 für „C“ Cup usw.

Welchen Vorteil hat es für Frauen nicht bei Mode-Ketten den Bh zu kaufen, sondern sich in einem Fachgeschäft beraten zu lassen?

Produkte bei großen Handelsketten müssen nicht per se schlecht sein. Frau kann mitunter auch dort einen BH finden, der den Kabinentest zunächst besteht. Möglich aber ist es, dass der BH nach kürzerer Zeit irgendwie doch nicht erfüllt, was Frau erhofft hatte. Das kann mitunter an einer falschen Modell- oder Größenwahl liegen (z.B. auch aus Ermangelung an Alternativen), die dann später beim Tragen zu Problemen führt. Im Fachgeschäft kann die Beraterin, spezialisiert auf das Thema, aus einer größeren Vielfalt meist internationaler Marken, schöpfen. **Unterstützung** bei der richtigen Wahl des Modells, Anpassungen der Größe und Steghöhe, der Bügelweite oder allgemein den Anforderungen an einen BH, tragen wesentlich zum Komfort im Alltag beim richtigen BH bei.

Wie reinige man eigentlich einen BH richtig (und ohne große Aufwand) ohne, dass er nach kurzer Zeit schon an Form oder Farbe verliert?

Auch bei einem Qualitätsprodukt lautet die schriftliche Empfehlung immer "Handwäsche", da es die verlässlichste Reinigungsmethode darstellt. Das muss aber nicht zwingend sein.

Erfahrungsgemäß ist es einfach möglich, auch **BH bei 30° in einem Schonwaschgang in der Maschine zu waschen.** Am Besten Sie fragen im Zweifel die Beraterin nach Erfahrungswerten und einer Empfehlung.

Verwenden Sie immer ein **Feinwaschmittel**, sowie ein **Wäschenetz**. **Hohe Temperaturen können die feinen Materialien eines BH zerstören.** Dies betrifft nicht nur Spitze, sondern im Gegenteil auch die oft beliebten "Alltags-BH" (also glatt, in verschiedenen "Nude"-Tönen): gerade hier werden oft besondere Materialien verwendet (anpassungsfähiger Schaum, Mikrofasern, usw...). Man muss immer eines bedenken: Ein BH muss viel leisten: Er soll fest

sitzen, und dennoch wenig bis gar nicht zu spüren sein, ein weiches Gefühl und gleichzeitig einen guten Halt geben. Hohe Temperaturen sind für die erforderlichen Materialien sehr strapaziös. **Auch mit 30° werden Ihre BHs schön sauber**– mitunter sogar gleichmäßiger als bei Handwäsche. Und beim aufhängen würde ich immer den Steg in der Mitte nützen. Und stülpen Sie eventuelle Schalen nicht ein, sondern legen Sie die BH besser z.B. hintereinander breit in die Lade.

Wie oft sollte man einen BH waschen?

Ein BH muss nicht nach jedem Tragen gewaschen werden, ganz im Gegenteil. Tragen Sie den BH einen Tag, dann lassen Sie ihn einen Tag ruhen. Danach tragen Sie den BH wieder. Ich würde es so oft, wie ich mich wohlfühle. Das lässt den BH lange in Form bleiben. Nach dem Sport ist ein BH sicher anders strapaziert, als an zwei oder drei Tagen der Ruhe ohne viel Schwitzen. **Denken Sie einfach an ein anderes Kleidungsstück, das auch direkt auf der Haut liegt: Schals!** Und wie oft waschen Sie die?

Welche BH Formen sind bei den Wienerinnen zurzeit am beliebtesten?

Der **glatten BH** mit z.B. leichter Formfüllung als Sichtschutz, oft in einem **Nude-Ton**, für den regelmäßigen Alltag im Büro bzw. Business. Der wird eigentlich ganz-jährlich gerne nachgefragt. Frauen in Wien sind zum großen Teil beruflich sehr aktiv. Der BH ist durch eine glatte Oberfläche unauffällig unter Kleidungsstücken, hat keine starke Polsterung sondern sicheren Halt auch in den großen Größen (bis G-Cup z.B.), und gehört für viele Wienerinnen mit 2 – 4 Stück zur Basisausrüstung der Dessous-Garderobe. Ein Zupfen und Richten untertags ist nicht nötig, so ein BH macht bei guter Anpassung viele alltägliche Bewegungsabläufe mit.

Und ganz stark in der letzten Zeit gewachsen ist auch wieder der **Wunsch nach Natürlichkeit und Femininität: Bralettes**, zarte Spitzen und luftige Modelle lösen starke Push Up Cups bei immer mehr Frauen ab. Frau sein macht also einfach (wieder) Spaß!

Zur Person

Kristina Purzner betreibt seit 2014 das Wäschegeschäft "**Lingerie Macchiato**" in der Wiener Neubaugasse. Am Programm steht ein Tässchen Kaffee und umfangreiche Beratung rund um die Wahl der richtigen Wäsche, je nach Lebensalltag und Lifestyle. Das Größenspektrum umfasst Cup A bis G.

"Für jede Frau den perfekten BH zu finden, der im eigenen Alltag optimalen Halt und Unterstützung bietet, ist eine Herausforderung, der wir uns gerne mit exzellenter Beratung stellen", ist Purzners Anliegen. Mit dem Konzept will sie zeigen, dass es bei Dessous nicht immer nur um Verführung gehen muss sondern um Wäsche, die die natürliche Attraktivität unterstützt. Auch, wenn der BH mal nur "hautfarben" ist.

Neben passenden Stücken für Reise und Business bietet die Lingerie Macchiato auch Hochzeits- und Trachtenwäsche, sowie Bademode und Dessous. Auch nach der Mastektomie findet frau in der Lingerie Macchiato weiterhin schöne Wäsche: nach dem Motto „Still a Woman“ sind viele der BH auch mit Brustprothese zu tragen.

http://wienerin.at/home/mode/style/5107953/BHWissen_Wir-haben-eine-Expertin-gefragt-warum-unser-BH-nie?