



Dein Ultimativer Leitfaden für die perfekte BH-Passform

NIE WIEDER DIE FALSCHER BH-GRÖSSE TRAGEN

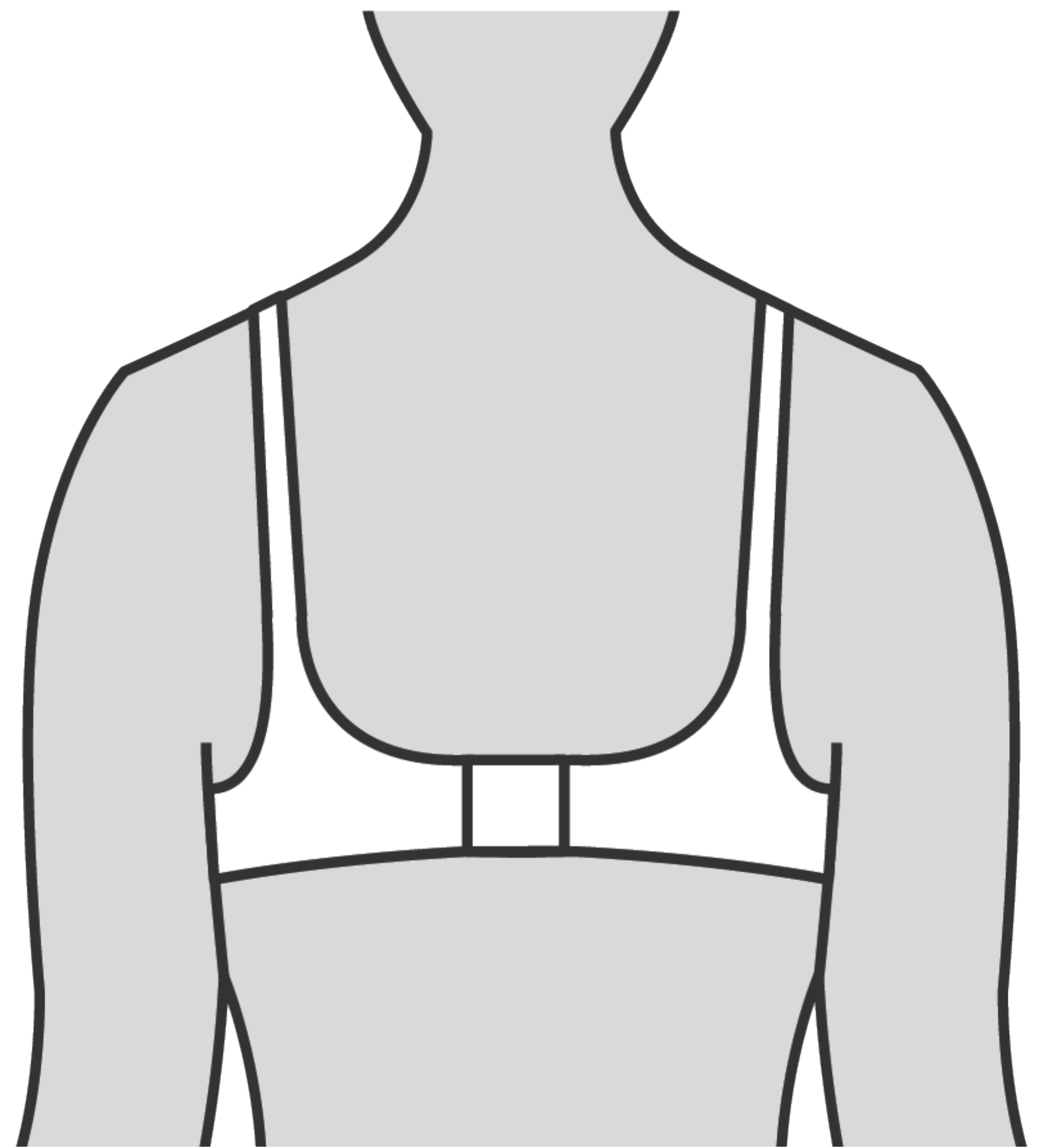
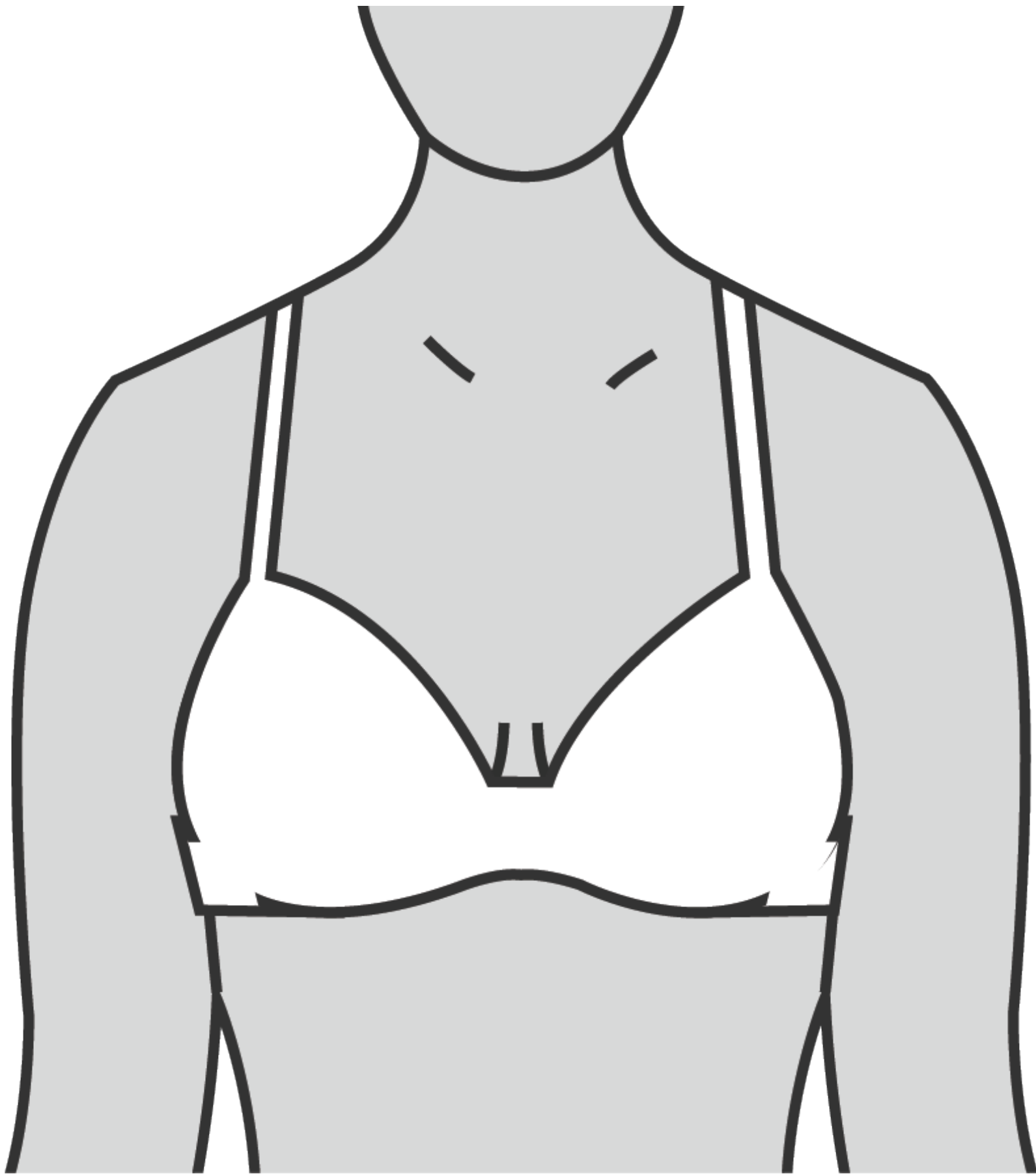
Mach mit bei der Anti-Bewegungs-Bewegung

www.maaree.com

INHALT

Inhalt	1
Einführung	2
Hochrutschendes Unterbrustband	3
Scheuern	4
Seitliches Herausquellen aus den Cups	5
Herausquellen oben aus den Cups	6
Herausquellen unten aus den Cups	7
Zu viel Stoff in den Cups	8
Lücken an der oberen Cupkante	9
Lücke im Mittelsteg	10
Einschneiden	11
Overband®-Positionierung	12
Fazit	13
Über MAAREE	14

EINFÜHRUNG



80 % der Frauen tragen die falsche BH-Größe*. Kein Grund zur Sorge – ich helfe dir!

Ich bin Mari, die Gründerin von MAAREE, und ich war früher Testerin für Sport-BHs. (Klingt verrückt, ist aber wahr!)

BH-Größen sind komplexer als Kleidergrößen. Es gibt zwei Maße, die stimmen müssen: das Unterbrustband und die Cupgröße. Doch die wenigsten wissen, woran man erkennt, wenn eines davon nicht passt.

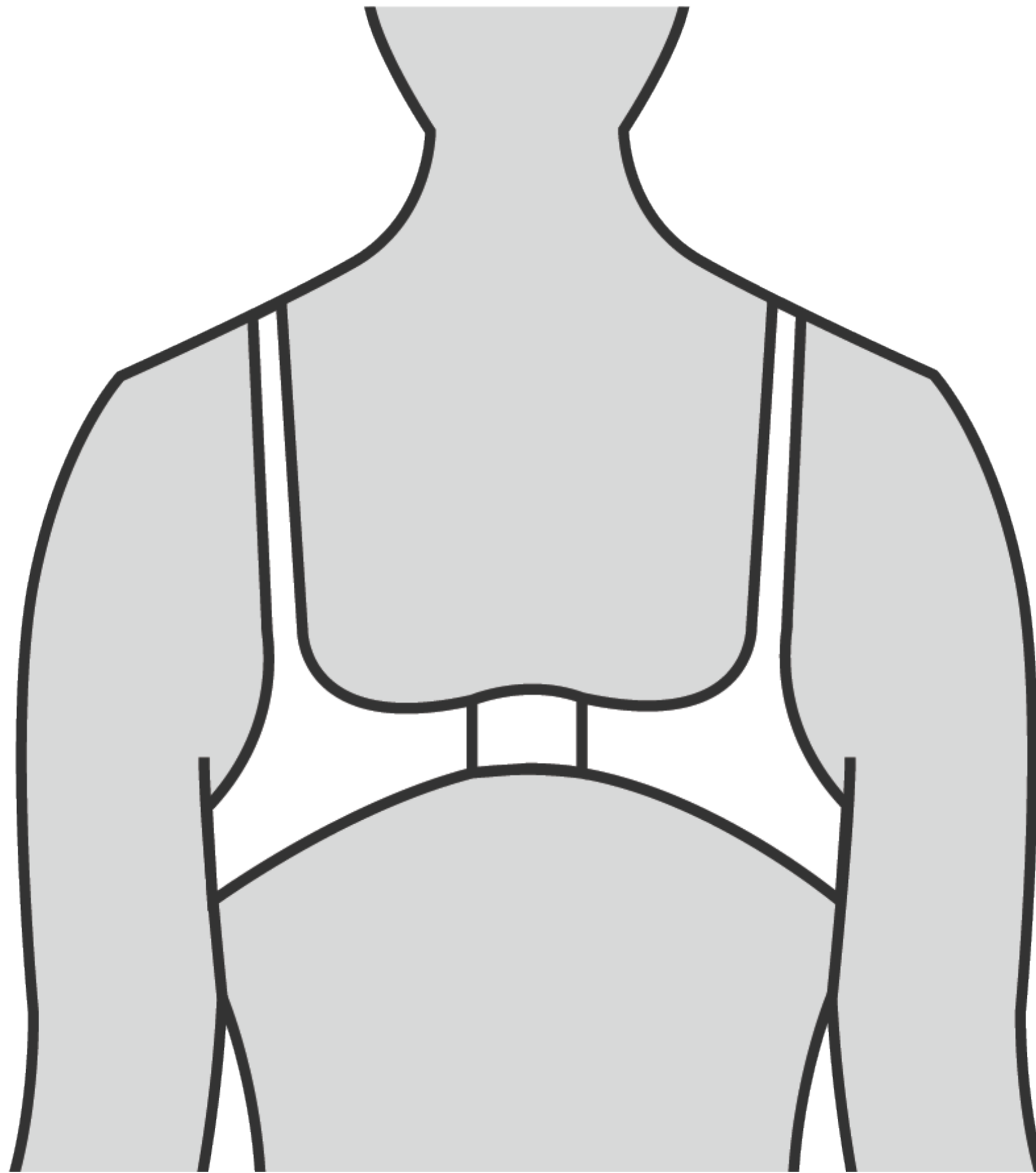
Ein richtig sitzender BH bietet dir den besten Halt – ohne Unbehagen oder Reibung. Da Größen je nach Marke variieren, dienen Maßtabellen nur als grobe Orientierung. Deshalb ist es wichtig, Anzeichen für eine schlechte Passform zu erkennen.

Dieser kompakte Leitfaden soll dir helfen, selbstbewusst die richtige BH-Größe zu finden. Speichere ihn auf deinem Handy, damit du ihn beim Shoppen oder Kleiderschrank-Durchstöbern zur Hand hast.

Los geht's!

*2008-Studie veröffentlicht im Journal of Chiropractic and Osteopathy

HOCHRUTSCHENDES UNTERBRUSTBAND



PROBLEM

Unterbrustband rutscht hinten hoch.

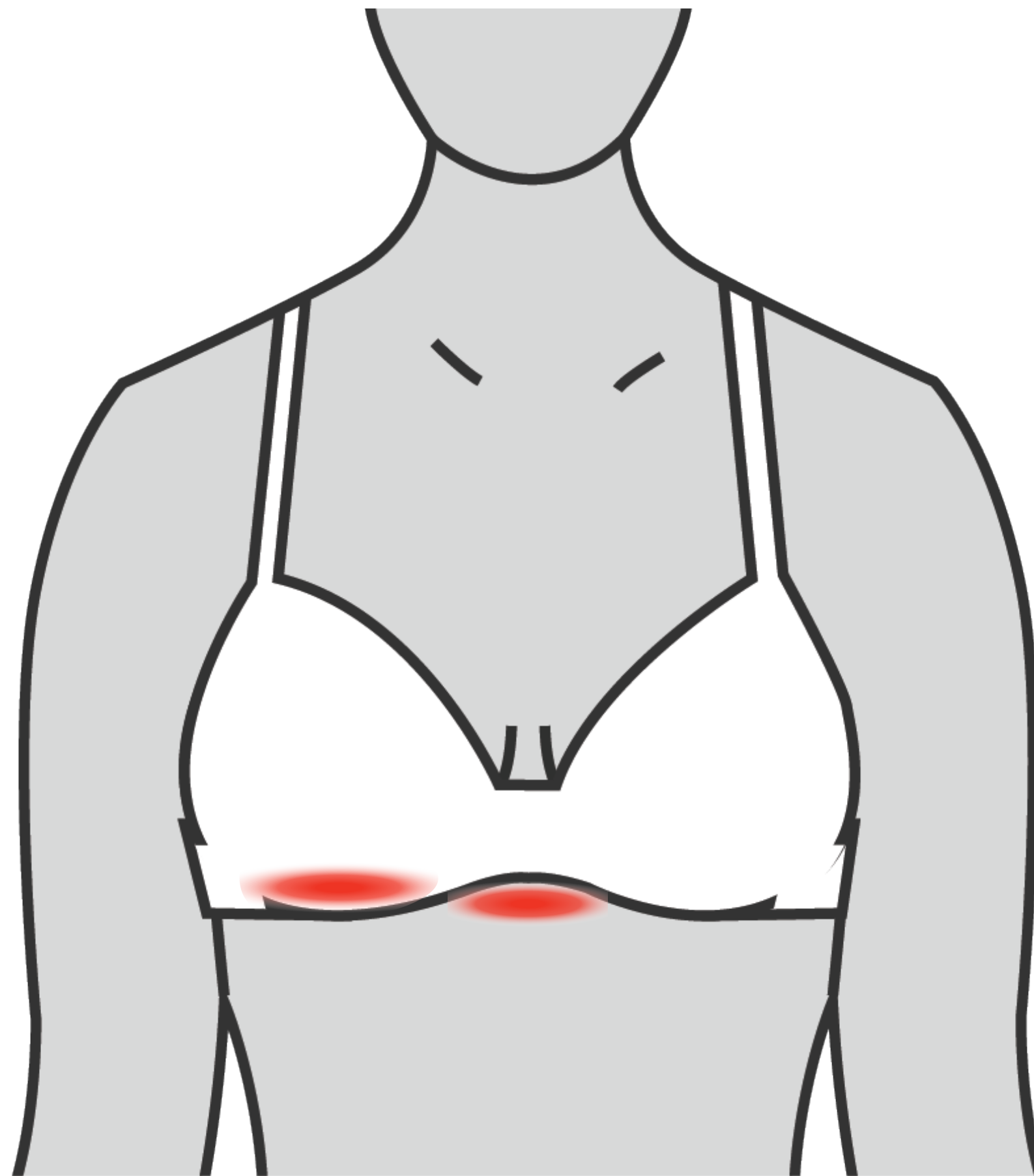
URSACHE

Unterbrustband ist zu groß oder der BH ist alt und ausgeleiert.

LÖSUNG

Wähle ein bis zwei Größen kleiner beim Unterbrustband, bis der BH fest sitzt und vorne wie hinten auf gleicher Höhe liegt. Oder es ist Zeit für einen neuen BH.

SCHEUERN



PROBLEM

Reibung am Unterbrustband oder an der Brust.

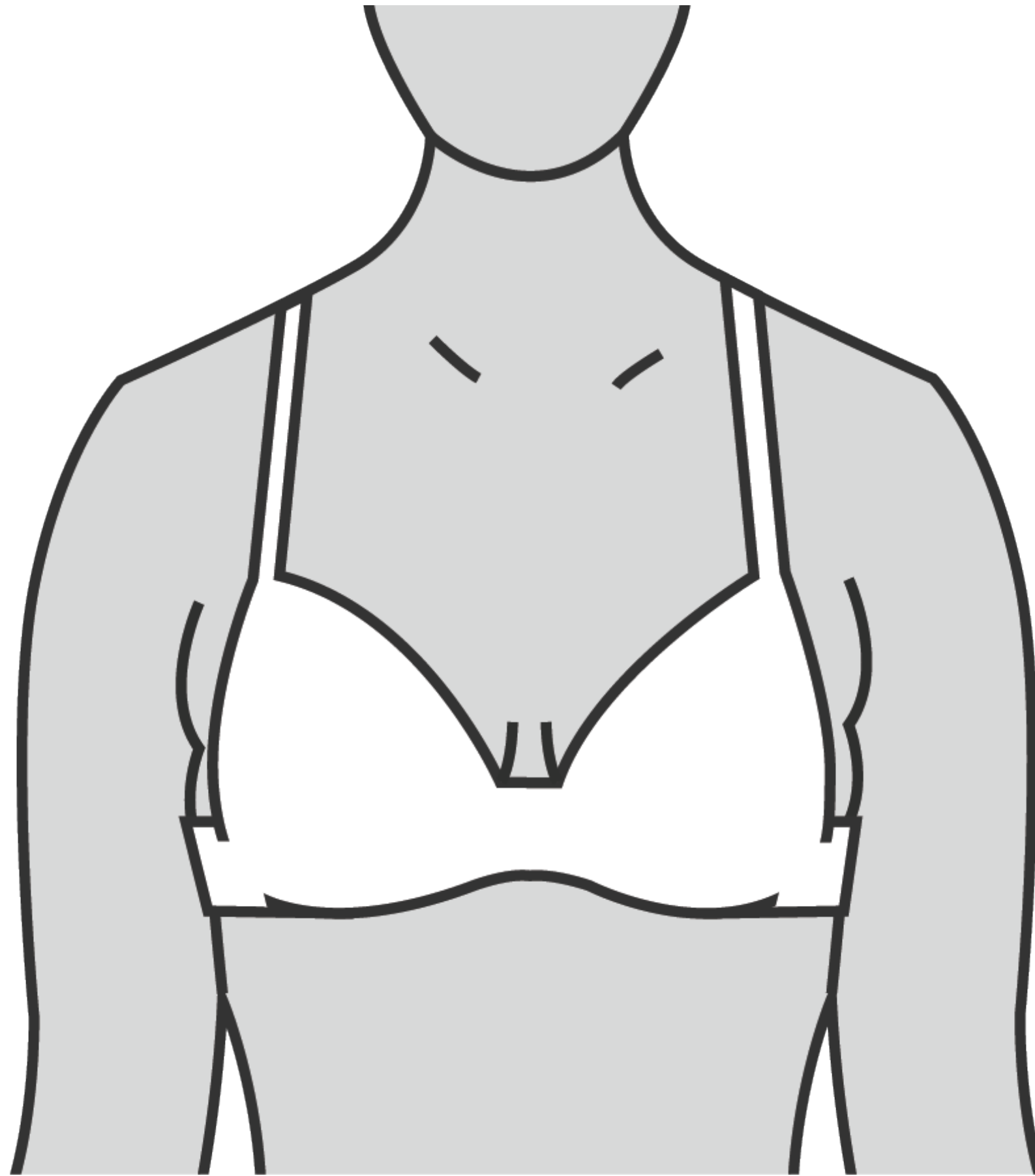
URSACHE

Unterbrustband oder Cups passen nicht (oder beides). Manchmal liegt die Brust auch direkt auf dem Bauch.

LÖSUNG

Achte auf die richtige Größe bei Unterbrustband und Cups. Ein zu weites Band geht oft mit einem zu großen Cup einher.

SEITLICHES HERAUSQUELLEN AUS DEN CUPS



PROBLEM

Die Brust quillt an den Seiten aus dem Cup.

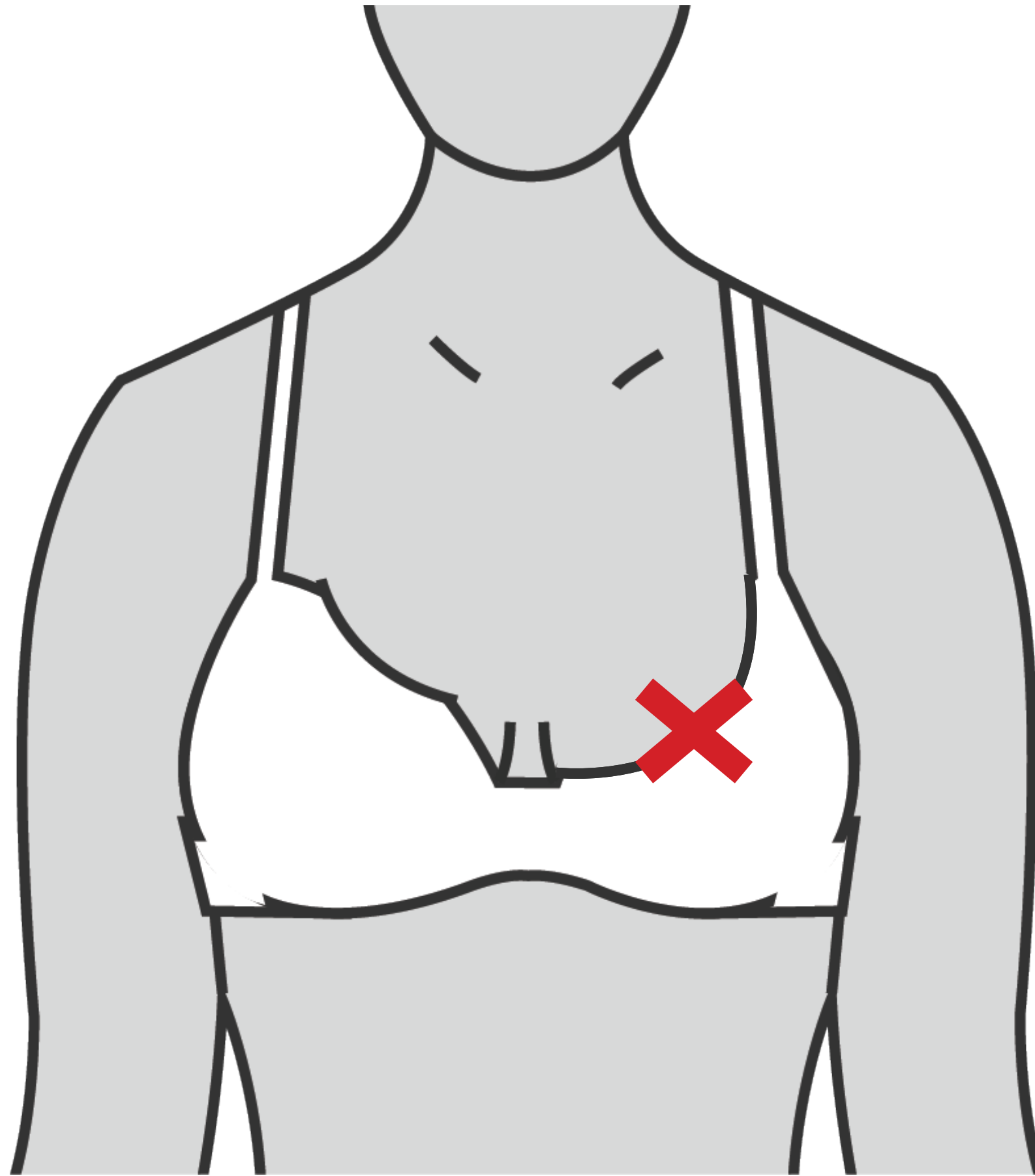
URSACHE

Cup ist zu klein, unzureichende Abdeckung.

LÖSUNG

Wähle eine größere Cupgröße, bis du rundum ausreichend Halt bekommst.

HERAUSQUELLEN OBEN AUS DEN CUPS



PROBLEM

Brust tritt oben aus dem BH aus, ggf.
sichtbar mit Nippel.

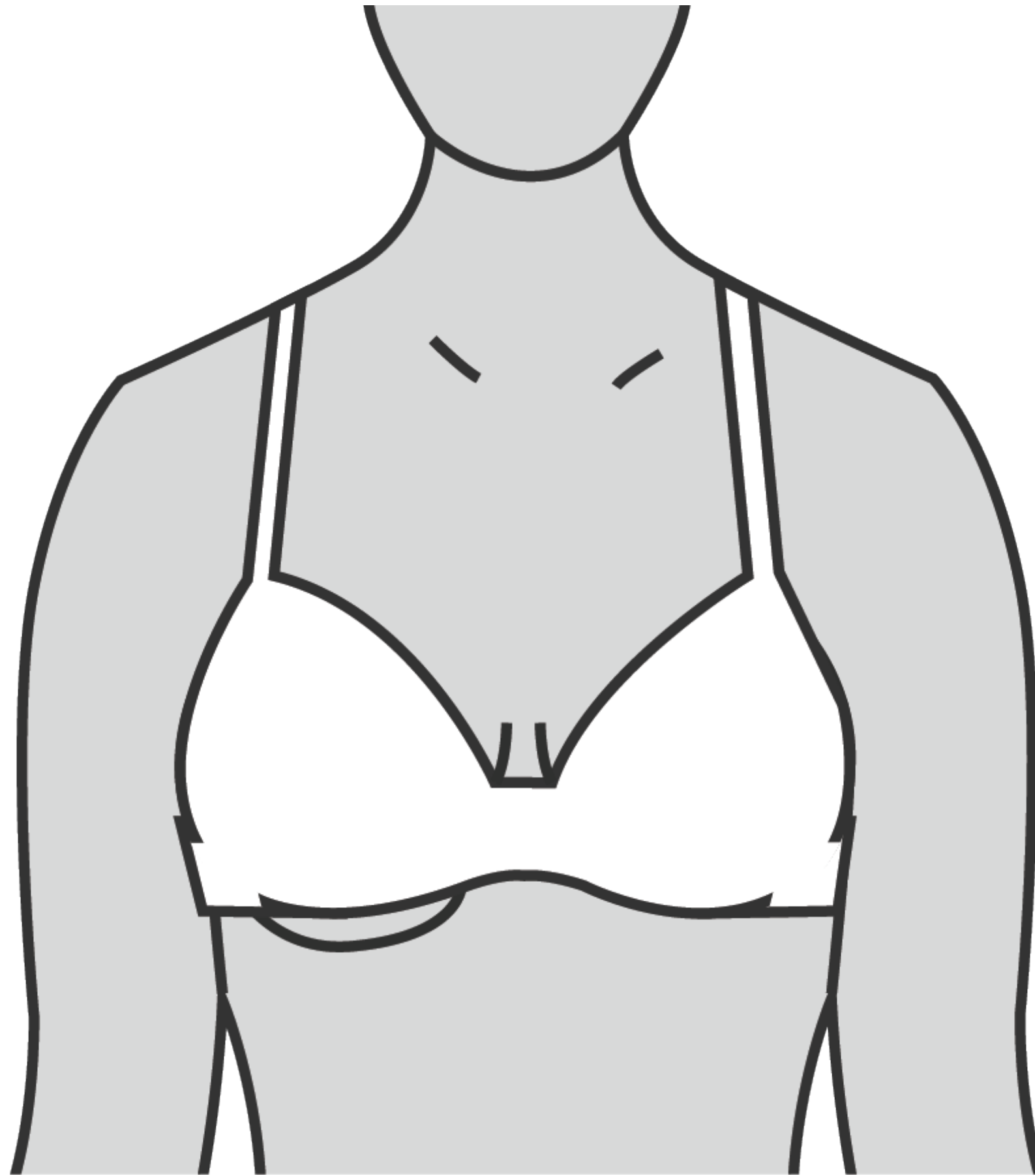
URSACHE

Cup ist zu klein.

LÖSUNG

Cupgröße erhöhen, bis du eine vollständige Abdeckung erhältst.

HERAUSQUELLEN UNTEN AUS DEN CUPS



PROBLEM

BH liegt unten nicht an, Brust fällt nach unten heraus.

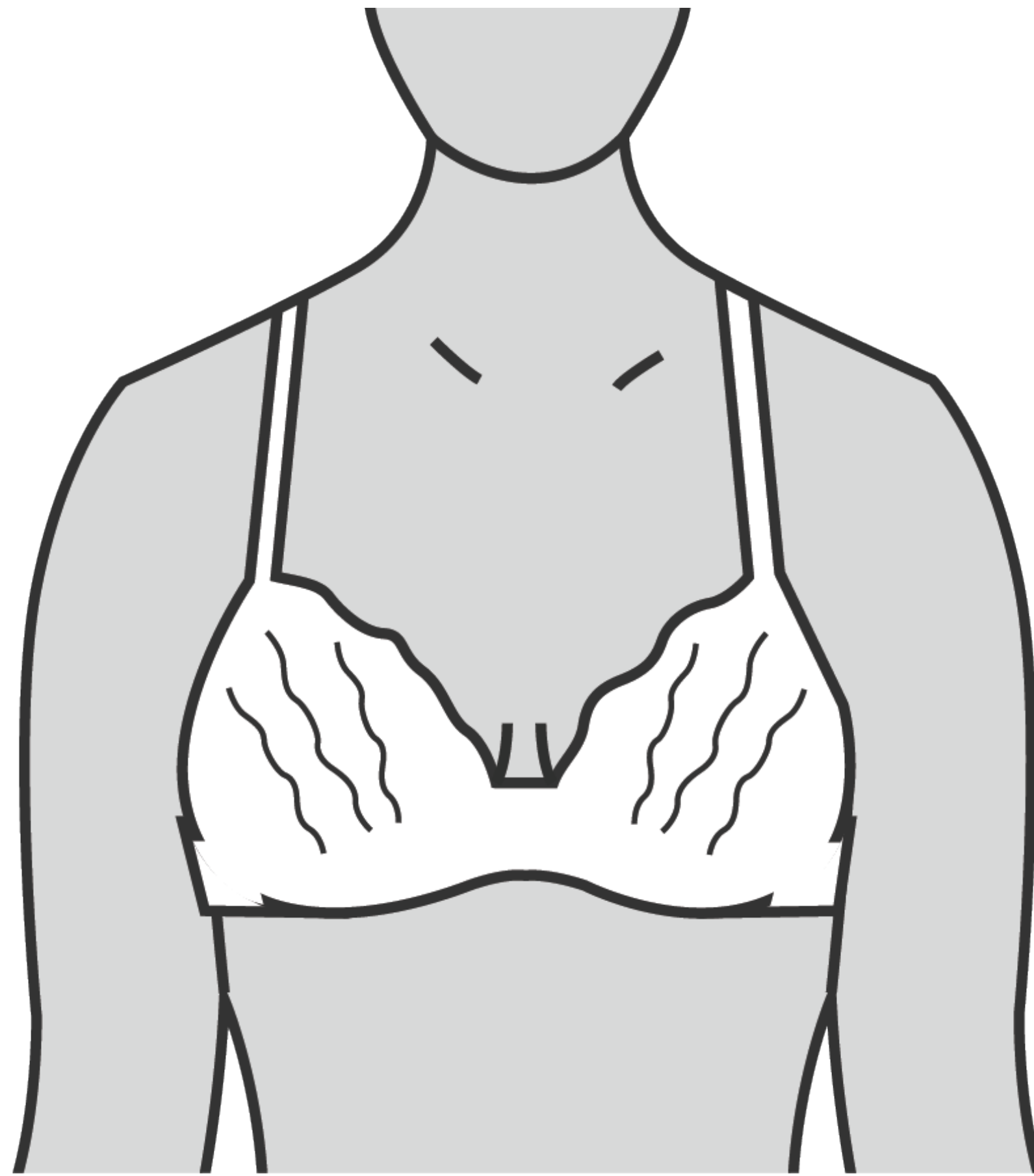
URSACHE

Unterbrustband ist zu groß.

LÖSUNG

Unterbrustband um ein bis zwei Größen verkleinern. Falls der BH alt ist – Zeit für einen neuen! Prüfe zusätzlich, ob der Cup groß genug ist.

ZU VIEL STOFF IN DEN CUPS



PROBLEM

Überschüssiger Stoff im Cup.

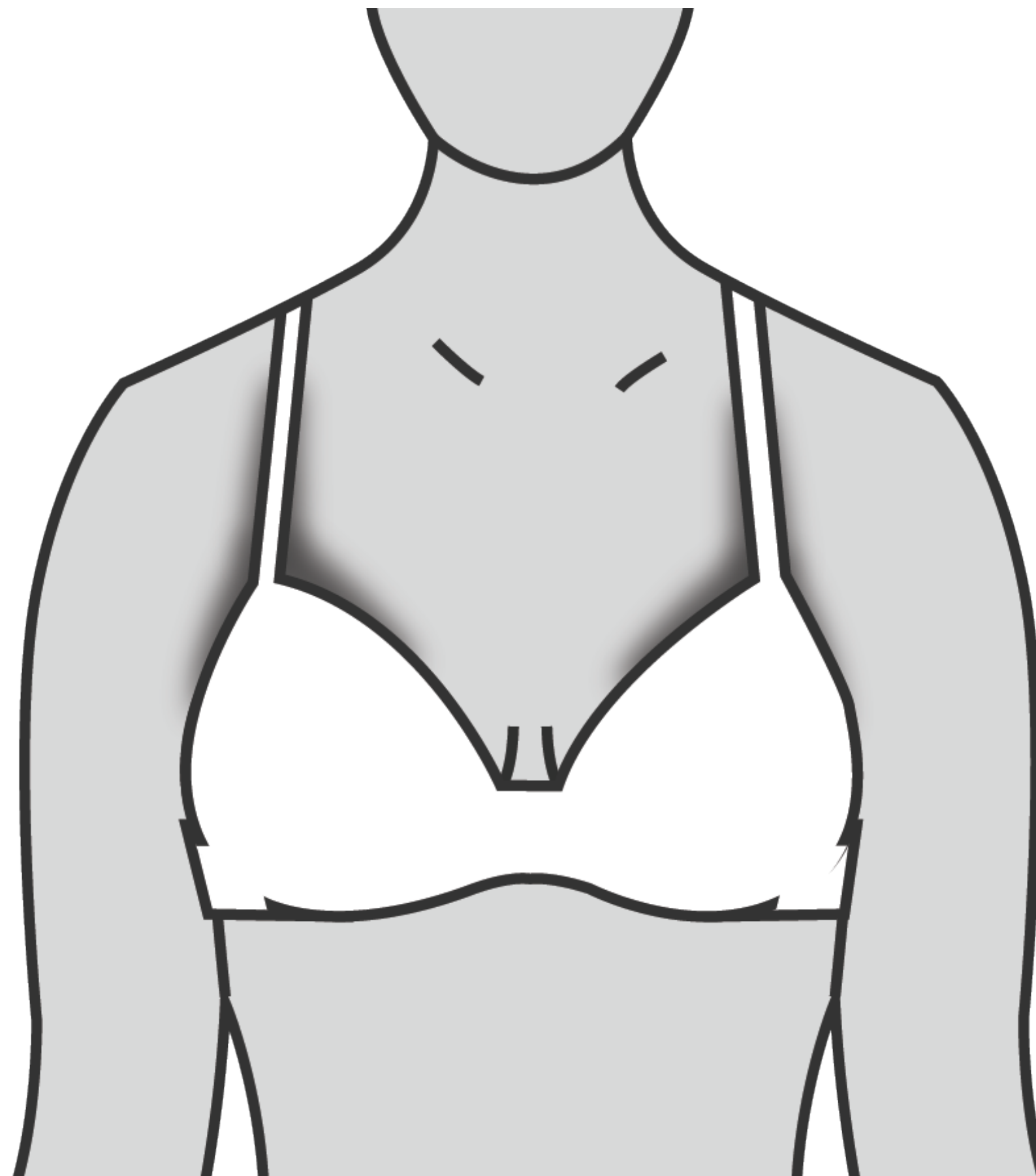
URSACHE

Cupgröße ist zu groß, besonders bei ungepolsterten BHs.

LÖSUNG

Cupgröße verringern, bis du das Volumen gut ausfüllst. Bei unterschiedlich großen Brüsten die größere als Maßstab nehmen.

LÜCKEN AN DER OBEREN CUPKANTE



PROBLEM

Lücke zwischen Brust und Cupkante.

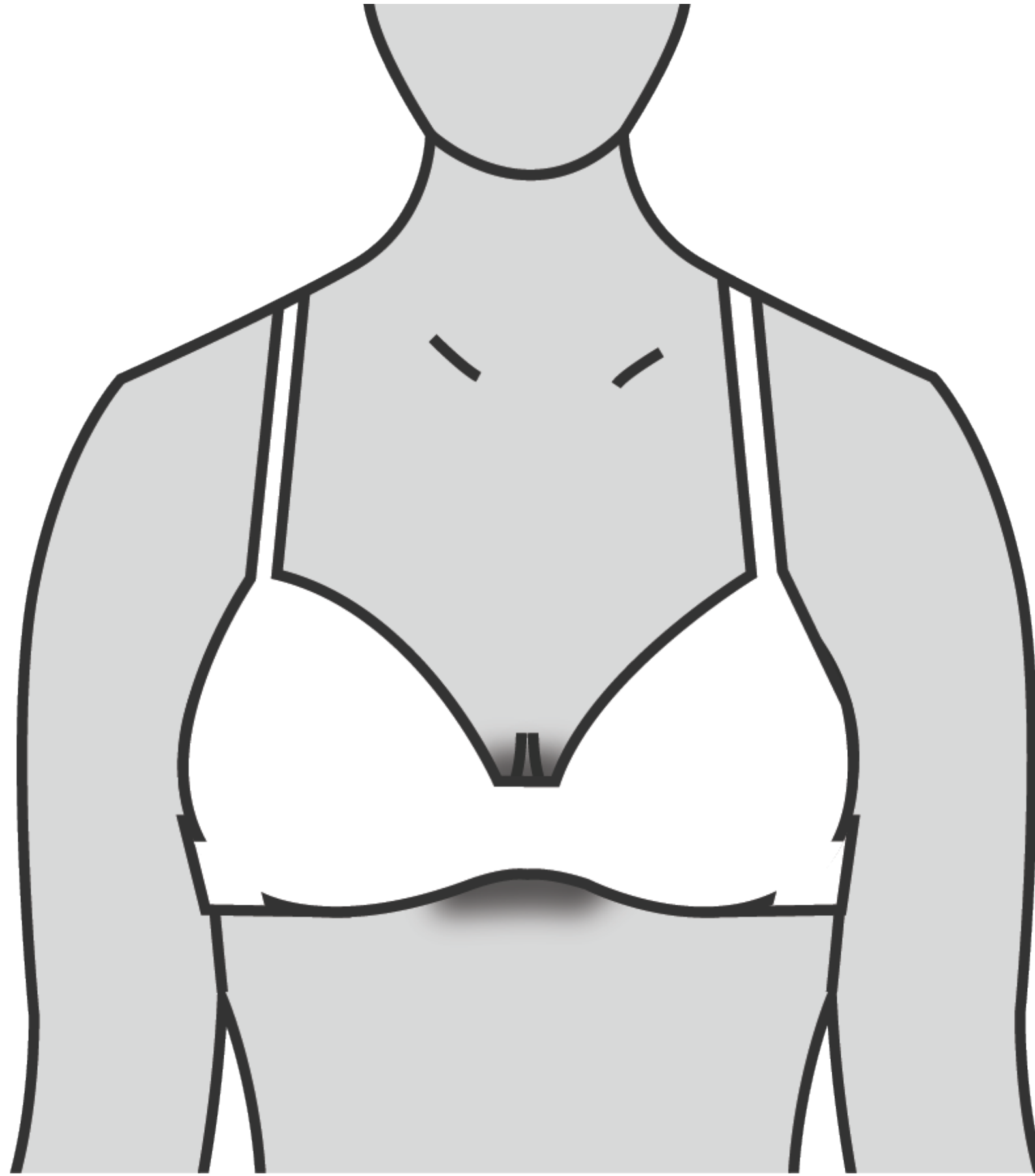
URSACHE

Meist bei gepolsterten BHs – entweder ist der Cup zu groß oder die Träger zu locker.

LÖSUNG

Cupgröße verkleinern und Träger gut einstellen. Wenn die Träger absteigen, Cupgröße erhöhen.

LÜCKE IM MITTELSTEG



PROBLEM

Der BH liegt zwischen den Brüsten nicht an.

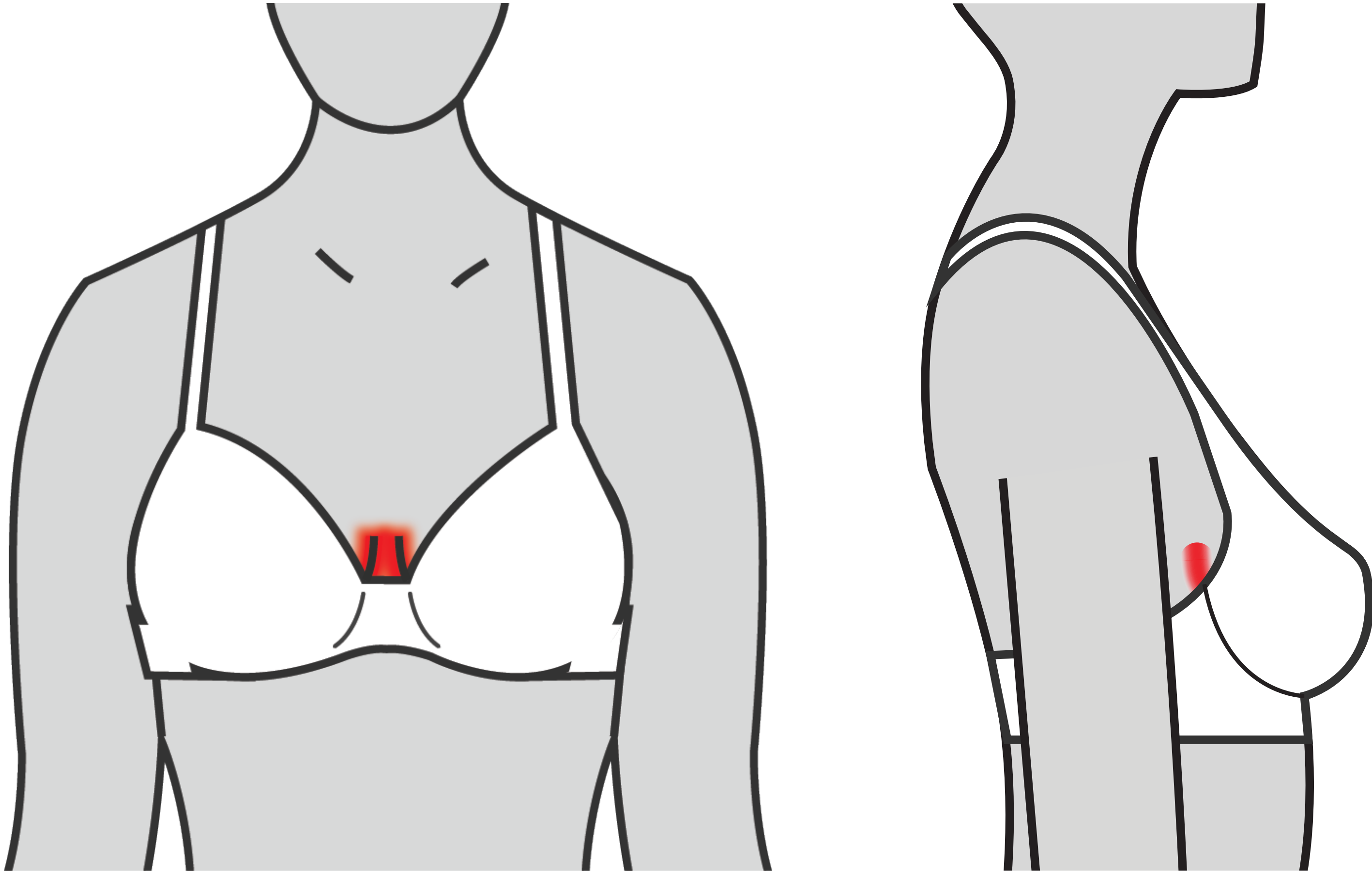
URSACHE

Cupgröße ist zu klein, Brust drückt den BH vom Körper weg.

LÖSUNG

Cupgröße erhöhen, bis der Mittelsteg am Brustbein anliegt.

EINSCHNEIDEN



PROBLEM

BH schneidet in der Mitte oder an den Seiten ein.

URSACHE

Cupgröße stimmt nicht – entweder zu groß oder zu klein.

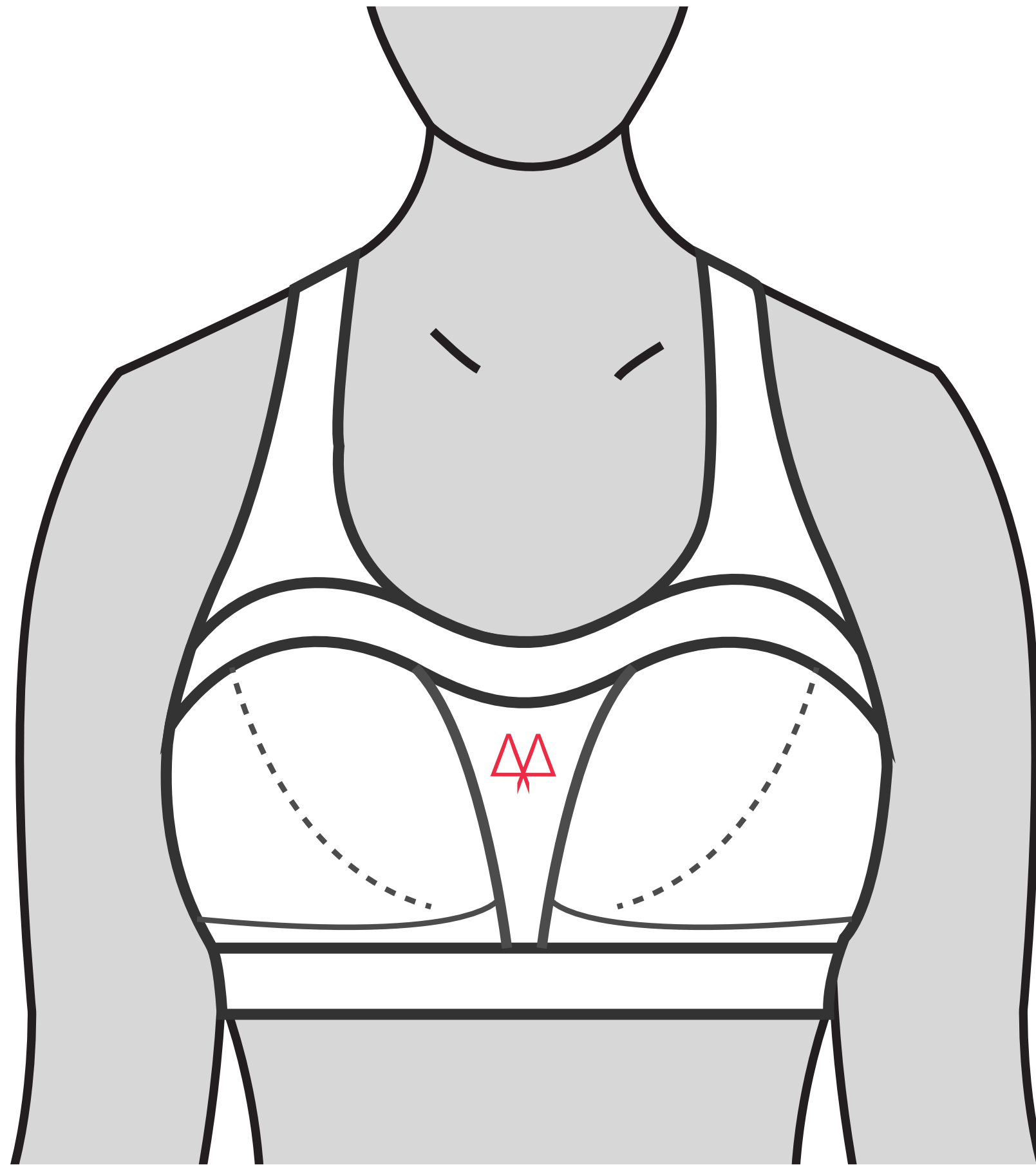
LÖSUNG

Drückt der Bügel auf das Brustgewebe > Cup zu klein.

Drückt er auf den Rippenbogen > Cup zu groß.

Ein richtig sitzender Bügel sollte kaum zu spüren sein.

OVERBAND® POSITIONIERUNG



Die Overband®-Technologie macht MAAREE-BHs einzigartig.

Das gebogene Panel über der Brust reduziert die Aufwärtsbewegung – wie kein anderer BH.

Es verteilt den Druck gleichmäßig und folgt der natürlichen Körperform. Deshalb muss es über der Brust liegen – nicht quer darüber.

Sitzt das Overband® zu tief, wähle eine größere Cupgröße.
Wenn es zu hoch sitzt: Cupgröße verringern.

FAZIT

Achte beim BH-Kauf auf alle diese Punkte. Es können auch mehrere Probleme gleichzeitig auftreten – gehe sie einzeln durch und finde die optimale Lösung.

Ziel ist ein BH, der fest sitzt, ohne die Atmung einzuschränken oder zu reiben.

Mit regelmäßigem Prüfen wirst du bald sicher erkennen, ob dein BH passt – oder ersetzt werden muss.

Wenn du weitere Hilfe möchtest – sei es bei der Auswahl eines besser sitzenden Sport-BHs oder für Tipps aus meinem Blog – besuche gerne unsere Website!

ÜBER MAAREE

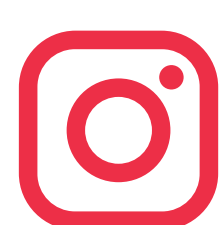
MAAREE wurde von Mari gegründet – einer Sport-BH-Testerin, die trotz ihres Berufs nie den perfekten BH fand.

Eines Tages bemerkte sie beim Joggen, wie sehr sich ihre Brust bewegte, als sie ihre Hände darüber hielt – obwohl sie einen der besten BHs trug. Warum versuchte niemand, die Aufwärtsbewegung zu reduzieren?

Also entwarf und nähte sie ihren eigenen BH – und erfand dabei das Overband®. Sie erkannte, wie viel besser dieses Design war und gründete MAAREE, um es mit allen zu teilen.

Im Dezember 2018 wurde das Realität.

SHOP NOW



**FÜR MEHR INFORMATIONEN
BESUCHE UNSERE WEBSITE**

www.maaree.com

DANKE