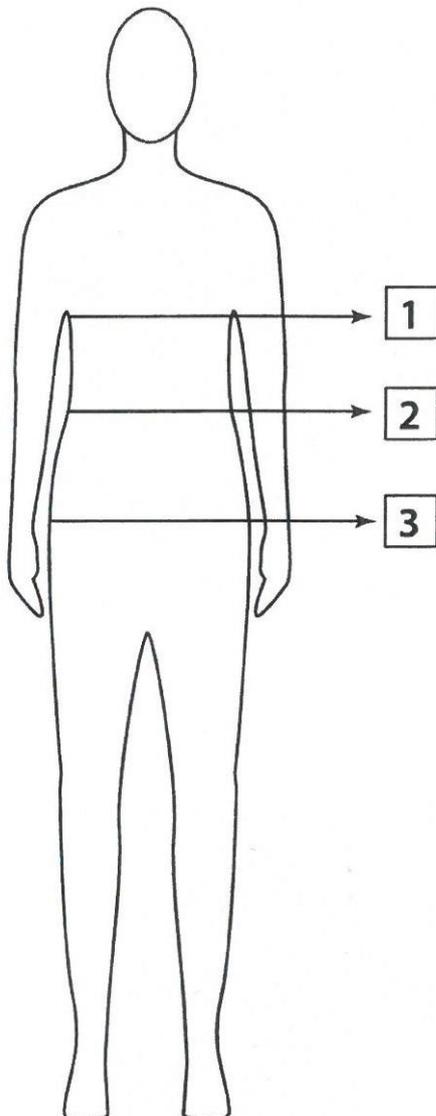


## Messformular

Nehmen Sie nie einfach die Größe, die Sie normalerweise im Geschäft bekommen. Jede Marke kann ein wenig von den "Standardgrößen" abweichen. Messen Sie Ihre Größen ehrlich und genau und vergleichen Sie sie mit der Größentabelle auf der Website.

### Tipps:

- Verwenden Sie ein flexibles Maßband.
- Messen Sie sich in Ihrer Unterwäsche oder eng anliegender Kleidung. Ideal sind zum Beispiel ein Unterhemd und Leggings.
- Bitten Sie ggf. jemanden, Ihnen beim Messen zu helfen. Auf diese Weise können Sie sich entspannen, während jemand anderes Ihre Messungen durchführt.
- Ziehen Sie das Maßband nicht zu straff, sondern halten Sie einen Finger zwischen dem Band und Ihrem Körper.
- Schreiben Sie Ihre Maße auf, damit Sie sie immer zur Hand haben.



### Die gängigsten Körpergrößen:

1. **Brustumfang:** Messen Sie den Brustumfang dort, wo er am größten ist. (Für Frauen über einen passenden BH)
2. **Taillenumfang:** Messen Sie den Taillenumfang an der schmalsten Stelle der Taille.
3. **Hüftumfang:** Messen Sie den Hüftumfang dort, wo die Hüfte am breitesten ist.

Datum der Messung: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ M  F

Gemessen: am Körper  über der Kleidung

1. Brustumfang \_\_\_\_\_ cm

2. Taillenumfang \_\_\_\_\_ cm

3. Hüftumfang \_\_\_\_\_ cm