



## Taillen- und Hüftumfang richtig messen

Wenn Sie Ihr Taille-Hüft-Verhältnis berechnen möchten, benötigen Sie zwei Werte: Ihren Taillenumfang und Ihren Hüftumfang. Für ein aussagekräftiges Ergebnis ist eine korrekte Messung wichtig.

Messen Sie dafür:

- ohne Kleidung
- bei entspannter Körperhaltung (Bauch nicht einziehen und entspannt weiteratmen)
- mit einem flexiblen Massband



Messung des Taillenumfangs:

Den Umfang der Taille messen Sie unterhalb der untersten Rippe. Das Massband sollte ungefähr über Ihren Bauchnabel verlaufen. Wichtig: Achten Sie darauf, dass Sie das Band auf gleicher Höhe um Ihren Körper führen, um das Ergebnis nicht zu verfälschen.



Messung des Hüftumfangs:

Den Hüftumfang messen Sie am Gesäß. Führen Sie das Massband dafür einmal um die breiteste Stelle Ihres Gesäss herum und lesen Sie das Ergebnis ab.