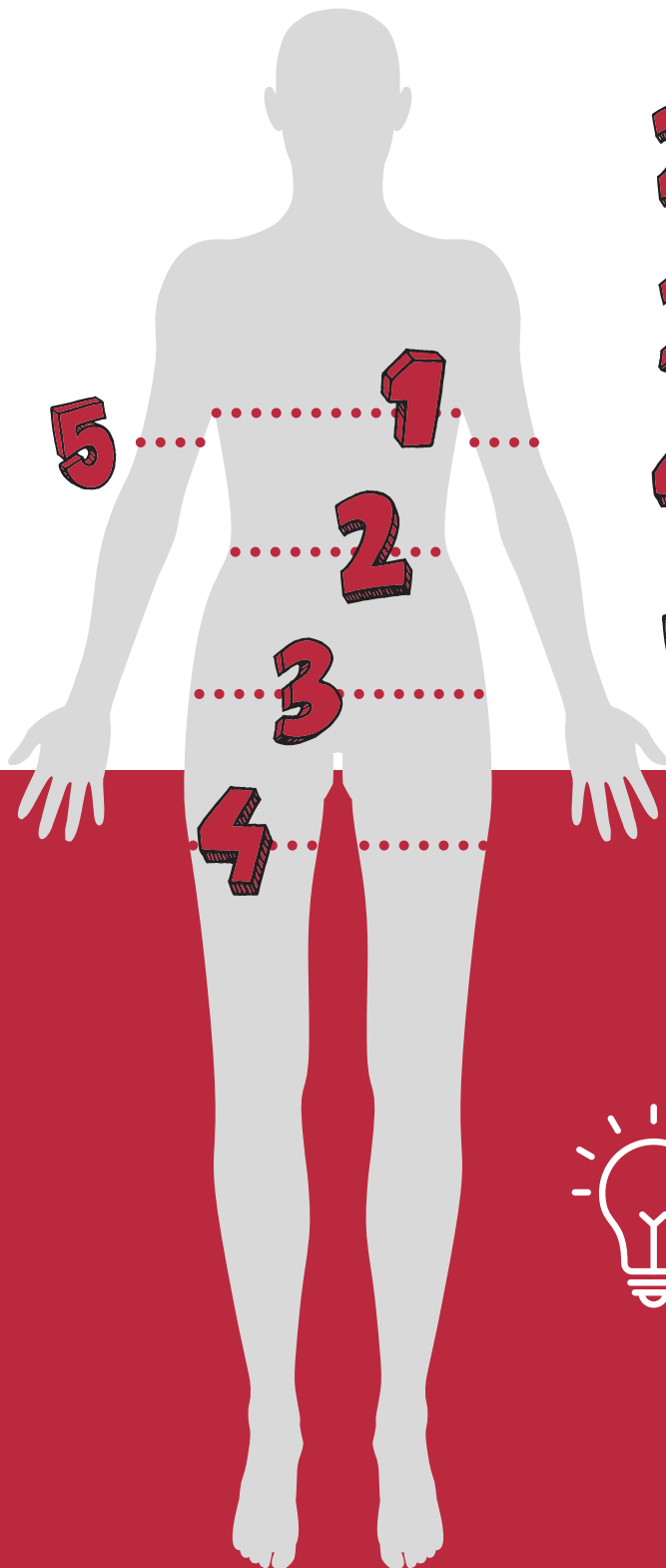


# WIE UND WO MESSEN ?

*not perfect, but real*

Birgit C. Heindel



**1** Brustumfang, an der breitesten Stelle des Oberkörpers

**2** Taillenumfang, über dem Bauchnabel

**3** Hüftumfang, an der stärksten Stelle des Gesäß

**4** Oberschenkelumfang, an jedem Bein. Die dickste Stelle zwischen Hüfte und Knie

**5** Oberarmumfang, an jedem Arm. Die dickste Stelle zwischen Schulter und Ellenbogen (etwa auf 1/2 Strecke)



**SUCHE DIR EIN HILFSMITTEL  
EINEN ORIENTIERUNGSPUNKT  
UM IMMER AN DER GLEICHEN  
STELLE ZU MESSEN Z.B. DIE  
OBERSCHENKEL IMMER AUF  
HÖHE DER SCHUBLADE IN DER  
KÜCHE**