Das große Geheimnis der BH-Größen

In der Kategorie -Frauenbekleidung- gibt es anscheinend nichts Komplizierteres, als seine richtige BH-Größe rauszufinden !

Zahlen, Buchstaben, zig Kombinationsmöglichkeiten, alles sehr kurios.... Was soll da Was sein ?

Es ist aber eigentlich gar nicht so kompliziert wie es aussieht. Man muß nur ein paar Kleinigkeiten wissen, dann sieht man die BH-Welt gleich mit ganz anderen Augen.

1. **Die Zahl (70, 75, 80, 85, 90, usw.) gibt den Unterbrustumfang (UBU) an, bis zu welchem cm-Maß sich der BH auf alle Fälle noch sehr bequem dehnt !**
   Durch die heutzutage verwendeten Materialien wie z.B. Microfaser, elastische Spitzen usw., ist es leider oft so, daß die UBU-Angabe der Hersteller nicht mehr so ganz korrekt ist. Durch eine zu hohe Elastizität lässt sich ein BH in Größe 75, gerne schon mal bis 95 cm dehnen !
   Eine unangenehme Folgeerscheinung ist, daß die BH-Bügel sich natürlich stark verformen, gerne mal seitlich durch das Bügelband austreten oder aufgrund er starken Spreizung, komplett brechen.

   Dies betrifft allerdings überwiegend die sehr günstigen Modelle. BH´s aus Fachgeschäften oder natürlich namhaften, wirklich spezialisierten Herstellern verwenden entsprechende Stoffe/ Materialien mit weniger Elasthan-Anteil oder die Seitenteile der BH´s werden noch mit speziellen Netzen (Powernet) unterfüttert, um sie etwas weniger dehnbar zu machen. Eine Dehnung von 10-12 cm reicht völlig aus um einen BH bequem anziehen und auch mal tief Luft holen zu können ohne daß es spannt.

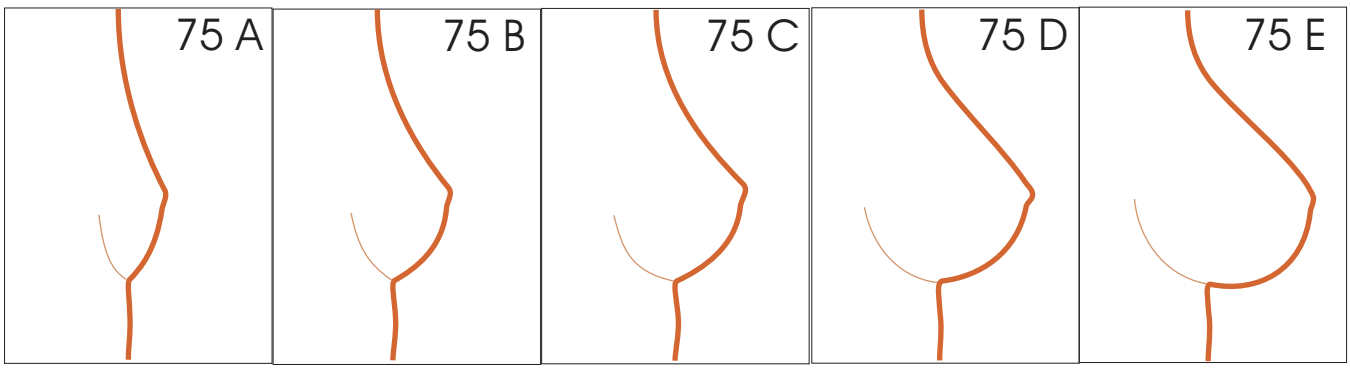
   Ein BH der Gr. 75 z.B., hat meist einen ungedehnten Stoff-Anteil (ohne Verschluss) von ca. 60-65 cm. Dies variiert je nach Elastizität der Seitenteile.
   Ein wirklich gut stützender BH sollte nicht weiter als bis max. 80 cm dehnbar sein, um seiner ausgeschilderter Größe “75” gerecht zu werden.

2. **Der Buchstabe (A,B,C,D, usw.) steht für die Cup-Größe (Brustvolumen).**
   Wobei “A” oder auch, falls angeboten “AA”, die kleinste (flachste) Größe ist.
   Aufsteigend der Buchstaben B,C,D,E, usw., wird die Brust vom Volumen her immer voller.

   Wichtig bei diesem Vergleich ist jedoch, daß der Unterbrustumfang dabei **immer gleich** bleibt !

   Als Beispiel:

   Seitliche Brustansicht der Umfang-Gr. 75 in Kombination mit verschiedenen Cup-Größen:



   Diese seitliche Ansicht wäre auch in etwa gleich, wenn man als Umfangs-Beispiel 80,85,90 usw. wählen würde.

   Eine BH-Größe setzt sich also zwingend aus der Zahl (UBU) und der Cup-Größe zusammen.
   Aussagen wie z.B. “ Ich hab C ”, sind mehr als ungenau und nur die halbe Angabe. Man könnte sich dann eine Person mit 75 C (in etwa Kleidergröße 38) oder auch 95 C (ca. Kleidergröße 46) vorstellen! Die Brust selbst, wäre dabei jedoch um einige Nummern größer.

3. Wieso passen manchmal doch verschiedene BH-Größen ?

“Mal passt 75 C oder auch 80 B”.
Das kann durchaus sein und ist stark abhängig, wie elastisch das Unterbrustband ist.
Fühlt man sich in 75 C doch etwas beengt, sollte man 80 B wählen. B in diesem Fall, da in dieser Größe das Cup gleich groß bleibt wie bei 75 C, und nur der Umfang weiter wird.
Man nennt dies auch “Kreuzgrößen” und gilt in allen Umfangs- und Cupgrößen, 80 D = 85 C, 90 F = 95 E, usw.
Das gilt natürlich auch umgekehrt. Ist Gr. 85 C vom Cup her passend, jedoch etwas zu locker im Umfang, wäre 80 D die bessere Wahl, noch immer zu locker, dann 75 E.

Die Hersteller fertigen nicht zig verschiedene Cup-Größen ! Einundasselbe Cup wird für mehrere BH-Größen verwendet. Als Beispiel:
Die gleiche Cup-Größe wird für BH´s der Größen 70D - 75C - 80B - 85 A verwendet!

Diese BH-Größen entsprechen demselben Brustvolumen, es ändert sich lediglich der Unterbrustumfang.

Cupvolumen (Einbrustmaß):
in diesem Fall **20-20,5 cm**

Beispiel 70 D: ungedehnt mit Verschluss = 65 cm Länge

Beispiel 75 C: ungedehnt mit Verschluss = 68,5 cm Länge

Beispiel 80 B: ungedehnt mit Verschluss = 74 cm Länge

Beispiel 85 A: ungedehnt mit Verschluss = 78,5 cm Länge

Natürlich ist die optische Brust-Ansicht einer Frau mit Größe 70 D (Gr. 36) ganz anders als einer mit 85 A (Gr. 42). Die Gr. 70 bedeutet schon einen sehr schmalen Brustkorb wogegen 85 doch schon etwas breiter gebaut ist.
Die Brust (Cupvolumen) ähnelt dabei in gewisser Weise einem Häufchen Sand. Nehme ich die gleiche Menge Sand und habe nur eine geringe Grundfläche zur Verfügung, wird das Häufchen höher. Habe ich jedoch für die gleiche Menge Sand eine größere Gundfläche, wird sich der Sand auf dieser flacher ausbreiten (70 D = kleiner, schmaler Brustkorb/Grundfläche, 85 A = breiterer, größerer Brustkorb/Grundfläche). Dies ist zwar ein lustiges Beispiel, jedoch sehr treffend.

Die nachfolgende Tabelle sollte eine Hilfe zur Ermittlung der richtigen BH-Größe bieten.

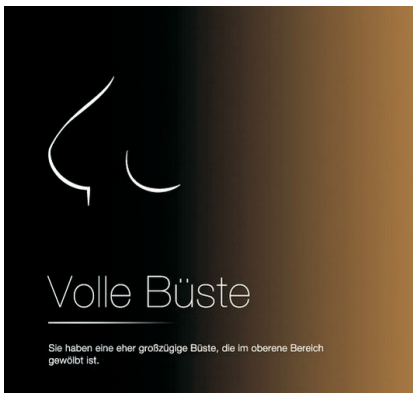
Haben Sie den richtigen Unterbrustumfang gewählt, das Cup sollte jedoch größer bzw. kleiner werden, lesen Sie bitte zeilenweise.

Haben Sie die passende Cup-Größe gewählt, der Unterbrustumfang soll jedoch enger bzw. weiter werden, lesen Sie bitte spaltenweise.

Soll Umfang und auch das Cup eine Größe größer werden, oder Umfang enger und Cup kleiner, lesen Sie bitte diagonal.

60 C	60 D	60 E	60 F	60 G	60 H	60 J	60 K					
65 B	65 C	65 D	65 E	65 F	65 G	65 H	65 J	65 K				
70 A	70 B	70 C	70 D	70 E	70 F	70 G	70 H	70 J	70 K			
75 AA	75 A	75 B	75 C	75 D	75 E	75 F	75 G	75 H	75 J	75 K		
	80 AA	80 A	80 B	80 C	80 D	80 E	80 F	80 G	80 H	80 J	80 K	
		85 AA	85 A	85 B	85 C	85 D	85 E	85 F	85 G	85 H	85 J	85 K
			90 AA	90 A	90 B	90 C	90 D	90 E	90 F	90 G	90 H	90 J
				95 AA	95 A	95 B	95 C	95 D	95 E	95 F	95 G	95 H
						100 A	100 B	100 C	100 D	100 E	100 F	100 G
							105 A	105 B	105 C	105 D	105 E	105 F
								110 A	110 B	110 C	110 D	110 E
									115 A	115 B	115 C	115 D
										120 A	120 B	120 C
											125 A	125 B
												130 A

4. **Die BH-Größe ist eigentlich richtig, aber der BH passt doch nicht perfekt.**
Auch dies ist manchmal möglich. Es gibt sehr viele verschiedene Brustformen und das gewählte Modell ist eventuell nicht für alle Formen geeignet.



Bilder-Quelle: Chantelle

Nehmen Sie sich in so einem Fall Zeit und probieren andere Schnittformen aus. Es lohnt sich und Sie ersparen sich den täglichen Groll und Unzufriedenheit beim Anziehen des BH´s.

5. “Warum gibt es den BH nicht in meiner Größe” ?

Meist hört man diesen Satz von Frauen in D,E,F,G-Cups oder UBU von 90, 95 usw., welche sich in ein “Standard-ABC-Modell” verliebt haben.

Es gibt eben zig Hersteller, welche nur die vermeintlich gängigsten Größen produzieren und damit auf Nummer Sicher gehen. Deren Abnehmer sind häufig die großen Handelsketten, welche BH´s und Dessous nur als kleine Randabteilung führen. Dementsprechend findet man dort meistens wirklich nur die Größen: 70 A 75 A 80 A 85 A
70 B 75 B 80 B 85 B
70 C 75 C 80 C 85 C = 12 Größen

im Sortiment. Wenn man nun weiß, daß ein Cupgrößenschnitt bei bis zu 3 Größen verwendet werden kann (70 C-75 B-80 A), hat der Hersteller dabei nicht mehr als 6 Cup-Größen und 4 verschiedene Umfangsgrößen verwendet. Einfacher geht´s kaum.

Ehrlicherweise muss man aber auch erwähnen, daß oft der BH-Schnitt, die Dehnbarkeit des Materials und dünne Träger gar keine größeren Größen zulassen.

Ein BH in Größe 85 E muss einfach völlig anders konzipiert sein und ist mit dem 70-85 ABC-Sortiment nicht vergleichbar. Hersteller welche sich dieser Größenkategorie annehmen, bieten dann zumeist Ihre BH´s in folgenden Größen an:

70 B 75 B 80 B 85 B 90 B 95 B
70 C 75 C 80 C 85 C 90 C 95 C
70 D 75 D 80 D 85 D 90 D 95 D
70 E 75 E 80 E 85 E 90 E 95 E
70 F 75 F 80 F 85 F 90 F 95 F vielleicht auch noch
75 G 80 G 85 G 90 G

In der BH-Produktion werden dann natürlich im Normalfall schon verschiedene Ausführungen zum Tragen kommen. Die kleineren Größen werden dabei sicher etwas zierlicher gestaltet (dünnere Träger, schmälerer Verschluss) als bei größeren Größen. Bei größeren Größen wird evtl. noch zusätzliches Powernet im unteren Teil des Cup´s und in den Seitenteilen eingearbeitet.
Dies alles ist aufwendig und teurer und rechtfertigt somit auch den etwas höheren Verkaufspreis.

Einige, wenige Hersteller spezialisieren sich auf die wirklich großen Umfangsgrößen und bieten dann ein Sortiment im Größenbereich:

B: 90 - 130
C: 85 - 130
D: 80 - 125
E: 80 - 125
F: 75 - 120
G: 75 - 120
H: 75 - 115

Wieder andere, meist englische Marken, auf große Cup-Größen und auch noch schmäleren Unterbrustumfang als in Deutschland üblich. Hier findet man dann z.B. folgende Größen:

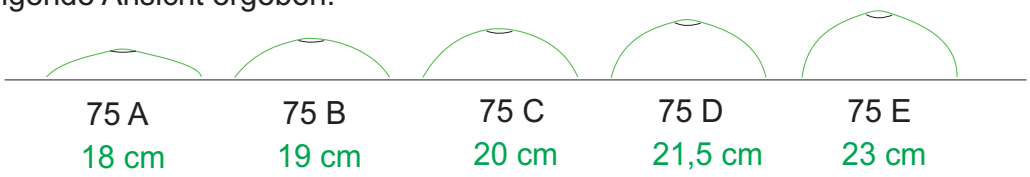
D: 60 - 105
E: 60 - 105
F: 60 - 100
G: 60 - 100
H: 60 - 95
J: 65 - 90
K: 65 - 85 oder gar noch größer

Sie sehen also, die BH-Konfektion ist nicht ganz so einfach und der BH-Schnitt muss unbedingt auf die angebotenen Größen ausgerichtet sein. Aus diesem Grund werden Sie sicher niemals denselben BH in der Größe 70 A und 105 G finden.

5. “Ich hab doch kein E ! “

Der Ausruf einer Frau mit der typischen “Buchstabenphobie”.
Dazu benötigt man eigentlich nur die Antwort auf die Frage “Wie groß ist der Größen-Unterschied des Cups von A nach B, B nach C, C nach D, usw.”
Das ist zwar immer Hersteller- und Material-abhängig, aber man kann von einer Differenz von ca. 1 - 1,5 cm ausgehen, zumindest in den “70 - 85 ABC”-Größen. Wohlgemerkt, wir sprechen bei den Maßen hier immer nur von einem Körbchen, dem Volumen einer Brust (Einbrust-Maß). Gemessen in der Art wie auf Seite 2, Cup-Größen-Vergleich 70 D - 85 A, beschrieben (von der Mitte in Richtung Achsel über den höchsten Punkt der Brust).

Wenn man die verschiedenen Brustvolumen (A-E) einer Brust von oben betrachtet, würde sich in etwa folgende Ansicht ergeben:



Misst man die Brust, wie oben beschrieben, aus, kommt man auf die darunter angegeben cm-Angaben. Diese cm-Angaben sind natürlich unverbindlich, da herstellerabhängig, aber zur Verdeutlichung der Größen-Differenzen doch geeignet.

Bei Bügel-BH´s in größeren Größen werden die cm-Schritte zwischen den einzelnen Cups dann schon etwas größer (ca. 2 - 2,5 cm). Es gibt aber auch Hersteller, die bleiben zwar bei 1,5 - 2 cm-Schritten, bieten dafür allerdings zusätzlich die Zwischengrößen an, wie z. B. F, FF, G, GG, H, HH, usw.

Normalerweise könnten wir Kundinnen ja voll zufrieden sein, wenn die Hersteller die einzelnen Cup-Größen in so kleinen 1-1,5 cm-Schritten gestalten. Auch Schuhe bekommt man ja mittlerweile in Gr. 36; 36,5; 37; 37,5 usw. - zumindest in Fachgeschäften.

Die Folge daraus ist jedoch, daß man bei diesen kleinen Größenschritten, doch schon bald auch bei E- oder F-Cup landen kann.
Die meisten Frauen wollen das natürlich nicht, da sich der BH-Kauf dann ja noch schwieriger gestaltet und auch die Auswahl nicht mehr so groß ist. Erfahrungen haben gezeigt, daß Frauen meistens eine zu kleine Cup-Größe wählen, den Unterbrustumfang allerdings zu locker.

Dazu folgendes, sehr häufig vorkommendes Beispiel:
Eine Frau, Altersklasse 30 +, trug jahrelang BH´s der Größe 80 C. Nun stellt sie fest, die Brüste sind zwischenzeitlich größer geworden und passen einfach nicht mehr in ein 80 C. Alles quillt über. Sie geht also in ihren Stammladen, in dem sie schon seit ihrer Jugendzeit ihre BH´s kauft und greift zur nächst größeren Größe, nach ihrem Verständnis **85** C ! Sie zubbelt und zupft sich oben den Körbchenrand so zurecht, daß es in den 5 Minuten vorm Spiegel passend aussieht und jetzt auch nichts mehr überquillt. Sie übersieht jedoch, daß das Körbchen bzw. der BH-Bügel unten in der Brustfalte gar nicht am Körper anliegt, sondern gut 1 cm oberhalb, also der Brust selbst. Der BH selbst ist auch etwas locker, aber das ist halt so und ja auch bequem. Ab jetzt trägt sie also 85 C. Wenn sie aber demnächst zuhause ihren neuen BH in Ruhe anzieht und auch die Brust richtig in die Cups einlegt, so daß auch die Bügel am Brustkorb anliegen, wird sie schnell feststellen, daß es am Cuprand wieder leicht überquillt.

Bei einer fachlichen Beratung würde sich allerdings folgende neue Größe ergeben:

Sie trägt jetzt Größe:	85 C	(Cup quillt leicht über, Umfang ist zu locker)
neue Größe damit auch das Cup passt:	85 D	
und jetzt noch den UBU enger:	**= 80 E**	

So schnell kommt man von C zu E ....

5. Eine Brust ist größer als die andere !

Keine Sorge, dann gehören Sie zu den 90 % aller Frauen, welche das gleiche Problem haben.

Gerade Frauen, welche bisher immer normale Bügel-BH´s ohne Schale getragen haben, merken jetzt beim Tragen eines heute üblichen Schalen-BH´s, daß eine Brust leicht über den Cuprand quillt. Die andere dagegen genau passt. Die Überraschung ist dabei immer sehr groß.
Ist ja auch verständlich, bei Bügel-BH´s ist der Cuprand meist viel flexibler, bedingt durch leicht elastische Spitze und den untergearbeitet Gummi.

Die heute gängigen Schalen-BH´s haben ein bestimmtes Cup-Volumen, der obere Rand ist nicht elastisch oder nur 2-3 mm und da sollte im Normalfall die Brust reinpassen.
Ist nun eine Brust etwas größer, quillt sie am oberen Rand leicht über. In eng anliegendenT-Shirts ist das dann auch nach außen hin deutlich zu erkennen.

In so einem Fall gibt es nur eine ansehnliche Lösung ! Das Cup eine Größe größer wählen !
Merke: Man richtet sich immer nach der größeren Brust. Sackt die andere Seite in der Schale dann leicht ab, bildet sich eventuell sogar ein kleiner Spalt, hilft da immer noch ganz gut ein Push-up-Kissen. Dieses unten in die Schale legen und evtl. mit einem kleinen Streifen doppelseitigem Klebeband in der Schale fixieren. Wenn man dann die Brust auf das Kissen legt, wird sie automatisch nach oben hin voller und man hat einen schönen, bündigen Cup-Abschluß - Problem gelöst.

Jedoch gibt es auch hier Einschränkungen und Cupschalen können nur in begrenzten Größen produziert werden. Eine formschöne, nicht eierige Schale wird zur Zeit meistens nur bis Größe 95 E, 100 D produziert. Frauen mit größeren Größen sollten eher zu den bewährten Bügel-BH´s greifen. Auch weil der Größen-Unterschied zwischen den Brüsten immer größer wird.
Ein Bügel-BH mit elastischem Rand passt sich da einfach besser an, eine Schale nicht.
Gerne werden auch Bügel-BH´s mit gemoldeten Cups genommen. Der Vorteil dieser Cups ist, daß das Cup aus einem Stoffteil besteht, welches maschinell gemoldet, also gedehnt/gerundet wurde und hat deshalb keinerlei Nähte, welche sich eventuell durch die Oberbekleidung abzeichnen könnten. Die gemoldeten Cups sind jedoch nicht für alle Größen empfehlenswert, da das Material leicht nachgibt und ab einer gewissen Größe, die Brust doch auch etwas hängt.
Bei einer großen, schweren Brust (z. B. ab 95 G) wäre deshalb unbedingt ein Bügel-BH mit Schnitt, das heißt, das Cup besteht aus 3 oder gar 4 Teilen, zu empfehlen. Einzelne Teile (das Untere und das Seitliche) sind dabei verstärkt bzw. aus nicht elastischem Material, welche die Brust besser stützt und in eine schöne, aufrechte Form bringt. Auch in dieser Schnittvariante gibt es mittlerweile schon sehr schöne Modelle in hübschen, jugendlichen Designs und die Nähte sind äußerst flach gearbeitet. Die Zeiten der beigen Oma-Brummer ist Gott-sei-Dank vorbei.

Und... seien Sie nicht frustriert weil Sie aus Ihrer alten Größe schon wieder herausgewachsen sind ! Es ist völlig normal, daß eine Frau im Laufe ihres Lebens durchschnittlich 10 BH-Größen “durchläuft”. Durch Schwangerschaften, können es auch gerne mal 15 Größen werden.

Hier ein möglicher BH-Größen-Zyklus:

BH-Größe:	70A	75A	75B	75C	75D	80C	80D	80E	85E	90E	90D	90C	85C
Alter:	12	13	14	16	24	30	38	45	53	60	70	80	90

Bitte bedenken Sie, der BH ist und bleibt das wichtigste Kleidungsstück der Frau und sollte wirklich perfekt passen und stützen bzw. halten. Er heißt schließlich auch BÜSTENHALTER !

In diesem Sinne, viel Spaß beim nächsten BH-Kauf, Ausprobieren neuer Größen und .....
nehmen Sie sich Zeit dafür !

Verfasser: Rosi Ehrenthaler, Feucht