

# Informiert

## Gut zu wissen ...

### Risikofaktor Viszeralfett: Warum ein guter Vorsatz Ihre Körpermitte betreffen sollte ...



„Ab jetzt fettarm und zuckerfrei!“, das sagt sich leicht mit vollem Magen. Die feierlichen Pfundstage sind passé und zurück bleibt ein Gefühl der Übersättigung. Zuviel gemümmelt, geschmaust, genascht, genippt und gekippt. Klar, die Festtage sind die Ausnahme der Regel, doch manch einem schlägt das exzessive Vernichten von Leckereien gehörig auf den Bauchumfang. **Warum gerade die Pölsterchen rund um die Körpermitte so gefährlich sind ...**

#### Und es kommt doch auf die Größe an!

Schlanke Menschen können ebenso von übermäßigem Viszeralfett (Eingeweidefett oder auch intraabdominales Fett = Bauchfett) betroffen sein wie Übergewichtige. **Stress, falsche Ernährung oder zu wenig Bewegung** lassen auf Dauer auch bei einer schmalen Silhouette den Bauch wachsen (Kastanienmännchenfigur).

#### Die Faustregel für einen erhöhten Bauch- bzw. Taillenumfang lautet, gemessen in Zahlen:

- bei Frauen mehr als 80 cm\*
- bei Männern mehr als 94 cm\*

**So messen Sie Ihren Bauchumfang richtig:** Legen Sie das Maßband zwischen Beckenkamm und Rippenbogen an und ziehen es gerade um den Bauch herum.

Wenn Ihr Bauchumfang unter den angegebenen Maßen liegt, können Sie sich auf die Schulter klopfen. Sie reduzieren dadurch Ihr Risiko unter anderem für:

- Stoffwechselerkrankungen
- Diabetes (Typ II)
- Gefäßablagerungen
- Herzinfarkt
- Bluthochdruck
- Schlaganfall

#### Warum ein dicker Bauch krank macht

Es gab mal Zeiten, in denen machte ein Bauchfettspeicher Sinn – Zeiten unregelmäßiger Nahrungsaufnahme durch Lebensmittelknappheit. **Bauchfett wird als Reserve gebunkert weil es im Notfall – anders als Hüft- oder Gesäßfett – direkt in Zucker, also in Energie, vom Körper umgewandelt werden kann.** Ferner bettet es unsere Organe ein und schützt sie so vor mechanischen Einwirkungen (z. B. Stürzen oder Schlägen).

Diese positiven Eigenschaften lassen Bauchfett beinahe sympathisch wirken, wäre da nicht ein großes ABER! Die Zeiten haben sich geändert. Wir müssen uns hierzulande weder ums Essen balgen noch lange darauf verzichten. Wir haben alles und alles im Überfluss.

## Risikofaktor Viszeralfett: Warum ein guter Vorsatz Ihre Körpermitte betreffen sollte ...

**Wird übermäßig Fett vom Körper eingelagert, kann sich das folgenswer auf unsere Gesundheit auswirken.** Die Fettverteilung ist dabei entscheidend. „Hüftgold“ oder „Reiterhosen“ sind zwar unbeliebt aber weit weniger ungesund als Viszeralfett. Klingt, als seien Frauen weniger gefährdet als Männer, doch das ist ein Trugschluss. Spätestens in den Wechseljahren, wenn der Östrogenspiegel sinkt, verschwinden auch die weiblichen Rundungen nach und nach. Der Körper speichert jetzt seine Reserven in der Mitte ab und schafft somit einen Gleichstand der Risikofaktoren für beide Geschlechter.

Man mag es sich nicht vorstellen aber Bauchfett ist nicht einfach nur überflüssiges Gewebe, das lästig und untätig daliegt, sondern es fungiert tatsächlich als eine Art Drüse. Ca. 20 Hormone\*\* und verschiedene andere Substanzen werden hier produziert und in unser Blut abgegeben. Und genau das ist der Casus knacksus: Diese Stoffwechselaktivität sorgt – in vermehrtem Maße – für die Begünstigung oben genannter Erkrankungen.

### **Warum uns ein dicker Bauch immer dicker werden lässt**

Zwei der vom Viszeralfettgewebe ausgeschütteten Hormone heißen Leptin und Adiponektin. Beide regulieren unser Hungergefühl und steuern somit unsere Nahrungsaufnahme. Sammeln wir Fett an, steigt die Ausschüttung von Leptin und signalisiert uns, dass wir satt sind. Ein natürliches Gleichgewicht. Essen wir aber über unseren Normalbedarf hinaus und schaffen uns ein beständiges Bauchpolster an, wird auch dauerhaft viel Leptin produziert, was irgendwann eine Leptinresistenz\*\*\* zufolge haben kann. Die Botschaft: „Ich bin satt!“, wird vom Gehirn ignoriert.

Ein ungebremstes Hungergefühl ist die Konsequenz.

\*\*\* Eine Resistenz ist die fehlende bzw. nachlassende Wirkung körpereigener oder -fremder Substanzen. Sie kann u. a. durch übermäßige Dosierung/Produktion oder Langzeitanwendung/-produktion entstehen.

### **Ade Bauchfett**

Die beste Art Bauchfett loszuwerden ist immer noch eine Kombination aus gesunder Ernährung, Bewegung und Entspannung/Stressreduktion.

**Bei Elithera bieten wir Ihnen ganzheitliche Konzepte für Stress-/Gewichtsreduktion und Problemzonenbehandlung an. In einem persönlichen Beratungsgespräch finden wir das passende Programm für Ihre Ziele. Versprechen! Vereinbaren Sie gleich einen Termin.**

Wir wünschen Ihnen einen gesunden Start ins neue Jahr!

Bleiben Sie besser in Bewegung

*Ihr Team Elithera*

\* Quelle: <https://gesundheitsmanager.aok.de/essen-und-figur/bauchumfang-905.php> Stand 12\_2018

\*\* Quelle: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bauchfett-ia.html#toc-bauchfett-produziert-hormone> Stand 12\_2018