

## Hintergrund zum Taillenumfang

Bereits vor 10 Jahren galt in Deutschland jeder vierte Erwachsene als stark übergewichtig. Die Ergebnisse der „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“ zeigen, dass jeder dritte Erwachsene bereits damals schon von einer bauchbetonten Adipositas betroffen war. Tendenz steigend.

Bei einer bauchbetonten Fettverteilung („Apfeltyp“) ist das Risiko für Stoffwechselerkrankungen höher als bei Fettpolstern an Gesäß und Beinen („Birnentyp“). Ab einem Bauchumfang von 80 Zentimetern bei Frauen und von 94 Zentimetern bei Männern gilt das Risiko für Folgekrankheiten wie Herzkrankheiten, Schlaganfälle und Typ-2-Diabetes als erhöht. Ab einem Bauchumfang von 88 Zentimetern bei Frauen und 102 Zentimetern bei Männern beginnt die sogenannte bauchbetonte Adipositas, die das Risiko für die genannten Folgekrankheiten deutlich erhöht. Das viszerale Fett, das im Bauchraum sitzt, ist wie ein eigenes Organ zu betrachten. Es ist kein passiver Energiespeicher, sondern stoffwechselaktiv. Es produziert Hormone und Substanzen, die Entzündungen fördern und das Immunsystem schwächen. So entsteht eine chronische Entzündung, mit der der Körper dauerhaft zu kämpfen hat. Zudem wird die Insulinresistenz erhöht und Bluthochdruck begünstigt. In Summe erhöht das innere Bauchfett das Risiko für Herzkrankheiten, Typ-2-Diabetes und vorzeitigen Tod.

## Wie wird der Taillenumfang/Bauchumfang richtig gemessen?

1. Die Messung erfolgt morgens vor dem Frühstück mit einem nicht-dehnbaren Maßband.
2. Die Messung wird aufrecht am nicht bekleideten Oberkörper durchgeführt (Kontrolle vor Spiegel ist ratsam).
3. Die Messung erfolgt in der **Mitte zwischen** der **untersten Rippe** (Rippenbogen) und der **Oberkante des Hüftknochens** (Beckenkamm).



(Quelle: www.pixabay.com)

4. Das Maßband liegt etwa auf der Höhe des Bauchnabels und sollte möglichst eng und gerade um den Körper führen. Die Enden kommen vorn zusammen.
5. Atmen Sie bei der Messung die Luft aus und ziehen Sie nicht den Bauch ein.
6. Zum Ablesen des Taillenumfanges sollte Sie normal ausatmen und den Bauch entspannen. Nun kann der Wert abgelesen werden.

Es empfiehlt sich eine doppelte Messung. Davon wird der Mittelwert genommen und notiert.