



Bild:Fotolia

Gefährlicher Bauchumfang

Bauchfett: So werden Sie es schnell wieder los

Es sind nicht nur dicke Menschen, die mit einem großen Bauchumfang ihre Gesundheit aufs Spiel setzen. Auch Menschen mit Normalgewicht können inneres Bauchfett ansetzen – und das ist enorm schädlich. Was Sie gegen Fettdepots in der Körpermitte tun können, lesen Sie hier.

Männer sollten einen flachen **Waschbrettbauch** haben, Frauen eine schlanke Taille. Speckröllchen und Wabbelbauch dagegen widersprechen gängigen Schönheitsidealen. Doch Bauchfett fällt nicht nur negativ auf, wenn es um die Ästhetik geht. Auch für die Gesundheit ist Bauchfett alles andere als ideal. Zu viel **Bauchumfang** gefährdet die Gesundheit, weshalb die Depots in der Körpermitte so schnell wie möglich abgebaut werden sollten.

Bauchfett (viszerales Fett) schädlicher als ein dicker Po

Bauchfett ist in Hinblick auf die Gesundheit vermutlich wesentlich schädlicher als Fett an Po oder Oberschenkeln. Es kommt nämlich weniger als bisher gedacht auf die gesamte Menge von Fett an, sondern eher darauf, wo es sich anlagert. US-amerikanische Forscher haben herausgefunden, dass Frauen und Männer mit einem zu großen Bauchumfang ein doppelt so hohes Sterberisiko haben wie der Durchschnitt. Besonders gefährdet sind Frauen, die einen **normalen BMI**, also [Normalgewicht haben, aber einen großen Bauchumfang](#).

Besonders gefährlich ist Bauchfett (medizinisch **viszerales Fett**), das sich in der Bauchhöhle und um die **inneren Organe** im Bauchraum anlagert. Das ist von außen jedoch schwer zu erkennen. Einziges Anzeichen dafür: Der Bauchumfang ist größer als normal.

Bauchfett reduzieren: Welche Taillenmaße sind ideal?

Der Taillenumfang kann also über Gesundheit und Lebenserwartung eines Menschen mehr aussagen als der BMI. Doch wie schlank muss die Taille sein und ab welchen Maßen wird es gefährlich? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. gibt als Idealmaß für den Bauchumfang von Frauen einen Wert von unter 80 Zentimetern an. Für Männer liegt dieser Wert bei unter 94 Zentimetern. Bereits ab 102 Zentimetern (Männer) beziehungsweise 88 Zentimetern (Frauen) erhöht sich das metabolische und kardiovaskuläre Risiko, die Gefahr für Stoffwechselleiden und Herzerkrankungen steigt.

Warum ist Bauchfett so gefährlich?

Zwei Tatsachen machen **Bauchfett** zu einem hohen Gesundheitsrisiko: Einerseits entlässt Bauchfett mehr Fettbestandteile als alle anderen Fettdepots des Körpers ins Blut. Bauchfett erhöht den Blutfettspiegel enorm, vor allem den Gehalt des schädlichen Cholesterins. Hohe **Blutfettwerte** stehen in Zusammenhang mit zahlreichen Krankheiten wie beispielsweise

- Alzheimer
- Arteriosklerose,
- Bluthochdruck (Hypertonie),
- erektiler Dysfunktion (Impotenz/Erektionsstörungen)
- Herzinfarkt und
- Schlaganfall.

Der zweite Grund, warum **Bauchfett** besonders ungesund ist: Das Fett um die Körpermitte herum ist sehr **stoffwechselsaktiv**. Es handelt sich dabei nicht um einfache Energiereserven, die der Körper einlagert, um bei Bedarf Nahrungsengpässe auszugleichen.

Bauchfett produziert Signalstoffe sowie **Hormone** und sendet sie in den gesamten Organismus aus. Inzwischen sind mehr als 20 Hormone und Signalstoffe bekannt, die Bauchfett bilden oder deren Produktion es beeinflussen kann. Dazu gehören etwa:

- **Leptin**
- **Adiponektin**
- **Interleukin 6**

Bauchfett verbrennen nützt der Gesundheit

Die Wirkung dieser drei Stoffe ist fatal: **Leptin** wirkt zwar normalerweise als **Appetitbremse**. Es signalisiert dem Gehirn, dass ein Mensch satt ist. Ein Übermaß an Bauchfett produziert jedoch zu viel Leptin. Wird das Gehirn mit diesem Überangebot bombardiert, werden seine **Leptinrezeptoren** stumpf. Die „Satt-Wirkung“ verliert sich und das Gegenteil „Hunger“ stellt sich durch das Überangebot an Leptin ein. Das erklärt, warum dicke Menschen oft wesentlich mehr Hunger und Appetit verspüren als Normalgewichtige.

Umgekehrt verhält es sich mit dem Hormon **Adiponektin**. Ein hoher Adiponektinspiegel ist positiv, denn er unterstützt die Insulinempfindlichkeit. Je mehr Bauchfett vorhanden ist, desto weniger Adiponektin bilden die Fettzellen. Der niedrige Adiponektin-Blutspiegel verhindert, dass Insulin richtig wirken kann. Es kommt zu einer **Inulinresistenz**, einer Art Vorstufe von Diabetes. Der Blutzuckerspiegel sinkt nicht mehr ausreichend, das Diabetesrisiko steigt rasant.

Zusätzlich kommt **Interleukin 6** als Entzündungsstoff zum Tragen. In normalen Mengen unterstützt Interleukin 6 das Immunsystem. Hohe Konzentrationen, wie sie von Bauchfett gebildet werden, stehen jedoch in Zusammenhang mit Entzündungen. Damit begünstigt der Entzündungsstoff unter anderem

- **Arteriosklerose**,
- Arthritis und rheumatische Erkrankungen,
- **Bluthochdruck**,
- **Herzinfarkt** und
- **Schlaganfall**.

Risiko Bauchfett: Mit diesen Krankheiten müssen Sie rechnen

Bauchfett wirkt also mehrfach negativ auf unsere Gesundheit: Es erhöht den Blutdruck, die **Blutfettwerte** sowie das Diabetesrisiko – was Mediziner als metabolisches Syndrom zusammenfassen.

Das metabolische Syndrom gilt als Vorstufe zu den bereits genannten Volkskrankheiten von **Arteriosklerose** bis **Schlaganfall**.

Bauchfett erhöht das Risiko für diese Krankheiten um ein Vielfaches – bereits jede seiner negativen Funktionen allein würde das Krankheitsrisiko steigen lassen. Die Kombination der Wirkungen von **Blutfetten** und **Hormonen**, die vom Bauchfett ausgehen, steigert den Effekt also zusätzlich. Daneben haben Studien gezeigt, dass Bauchfett noch weitere Krankheiten begünstigt, etwa [Krebs](#) sowie [Asthma](#).

Bauchfett verlieren geht beim "Birnen-Typ" besser

Am besten ist es deshalb, Bauchfett gar nicht erst anzusetzen oder bereits vorhandenes schnell zu reduzieren. Das ist wichtig, um gesund zu bleiben und keine Lebensjahre zu verschenken. Allerdings ist das nicht ganz einfach. Denn an welcher Stelle wir das Fett ansetzen, ist unter anderem genetisch bedingt. Und wer zum sogenannten „**Apfel-Typ**“ zählt, also Übergewicht um die Körpermitte sammelt, tut sich mit dem Abbauen von Bauchfett besonders schwer. Vor allem Männer gehören zum Apfel-Typ. **Testosteron** spielt nämlich eine Rolle bei der Fettverteilung im Körper.

Anders ist das für den „**Birnen-Typ**“, der mehr an Po und Oberschenkel dick wird. Dazu gehören vor allem Frauen. Erst wenn ein Mensch vom Birnen-Typ stark übergewichtig ist, sammelt sich auch in der Taille Fett. Vorteil beim Birnen-Typ: Durch Sport und Fasten verliert er das Bauchfett vergleichsweise schnell. Hier schmelzen Fettdepots zuerst, erst danach werden die Polster an Po und Oberschenkeln in Angriff genommen.

Bauchfett wegtrainieren mit Spezialgeräten?

Rasch und am besten ohne Diät und Sport – viele hoffen, auf diese Weise abzunehmen und so auch ihr ungesundes Bauchfett loszuwerden. Dabei sollen **Bauch-Weg-Unterhosen**, **Bauchweg-Gürtel** und andere spezielle Gerätschaften helfen. Allerdings sind sie keine langfristige und gesunde Lösung gegen das Bauchfett. Mediziner, Ernährungswissenschaftler und Sportwissenschaftler raten hiervon eher ab, weil wissenschaftliche Beweise fehlen. Sie empfehlen dagegen [gesunde Ernährung](#) und viel [Bewegung](#) – und zwar langfristig, um der neuerlichen Entstehung von zu viel Bauchfett keine Chance zu geben.

Bauchfett loswerden mit "Bauch-weg-Diäten"

In diesem Zusammenhang werden in verschiedenen Frauenzeitschriften und im Internet immer wieder spezielle Bauch-Weg-Diäten angepriesen. Sie sollen vor allem das **Bauchfett** abbauen. Das ist allerdings ein Trugschluss. Mit keiner [Diät & Abnehmen](#) lässt sich genau bestimmen, wo die Pfunde purzeln. Der einzige Weg, um Bauchfett mit Sicherheit zu reduzieren: Eine ausgewogene, gesunde Ernährung mit viel Eiweiß, sowie Obst und Gemüse, die in einer negativen Kalorienbilanz resultiert. Auf zu viel Fett und Kohlenhydrate sollten Sie verzichten – dann geht nicht nur das Bauchfett weg, sondern auch andere Fettpölsterchen schwinden.

Als Faustregel gilt dabei: Die Menge der über Essen und Getränke aufgenommenen Kalorien muss kleiner sein als diejenige, die Sie verbrennen. Nur mit dieser [Kalorienbilanz greift der Körper das Bauchfett](#) an.

Auch mit Sport lässt sich Bauchfett abbauen

Unterstützen lässt sich dieser Prozess durch Sport. . Wer täglich etwas **Sport** treibt, darf mehr essen, als seinem normalen Tagesumsatz entspricht – oder er hält die streng berechnete Kalorienmenge ein und nimmt durch den Sport schneller ab. Kraftsport, aber auch Ausdauersport treibt die Fettverbrennung an. Prinzipiell erhöht jedoch jede Art von Bewegung die Fettverbrennung und lässt somit auch das Bauchfett schmelzen.

Gesunde Ernährung und Sport zahlen sich schon nach kurzer Zeit aus: Auch wenn äußerlich noch keine große Veränderung zu sehen ist. Schon eine kleine Reduzierung des Bauchumfangs bewirkt bessere Blutwerte und mehr Lebensjahre.

Autor: [Monika Preuk](#)

Quellen: Michael Despeghel: Ran an den Bauch, Gräfe und Unzer Verlag; Wieland Kiess: Metabolic Syndrome and Obesity in Childhood and Adolescence, Fachverlag Karger