GESUNDNAH
AOK Baden-Württemberg

#GESUNDHEIT / AM 23.10.2018 / AKTUALISIERT AM 20.01.2020

Zu viel Bauchfett? So misst du deinen Bauchumfang

♡ 0 0

BEITRAG FOLGEN

Akzeptieren

Diese Webseite verwendet Cookies. Durch den Besuch unserer Webseite erklären Sie sich mit der Verwendung von Cookies einverstanden. mehr

Stocksy United / Kelly Knox

Akzeptieren

Diese Webseite verwendet Cookies. Durch den Besuch unserer Webseite erklären Sie sich mit der Verwendung von Cookies einverstanden. mehr

Du fragst dich, ob dein Bauchumfang Gesundheitsrisiken birgt? Greife zum Maßband und folge unserer Schritt-für-Schritt-Anleitung.

Warum inneres Bauchfett so gefährlich ist

Fast 60 von 100 Männern und 40 von 100 Frauen in Deutschland haben laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung Übergewicht. Besonders inneres Bauchfett, auch viszerales Bauchfett genannt, ist für die Gesundheit riskant. Es sorgt für die Ausschüttung jeder Menge Botenstoffe, die Entzündungsreaktionen im Körper in Gang setzen und Bluthochdruck fördern. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall steigt. Auch die Gefahr für Stoffwechsel-Erkrankungen wie Diabetes

KURSE FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

wdv / jan Lauer

Iss dich gesund: In der **AOK-Ernährungswerkstatt** erfährst du, was dein Körper wirklich braucht und wie du gesund kochst.

Akzeptieren

Diese Webseite verwendet Cookies. Durch den Besuch unserer Webseite erklären Sie sich mit der Verwendung von Cookies einverstanden. mehr

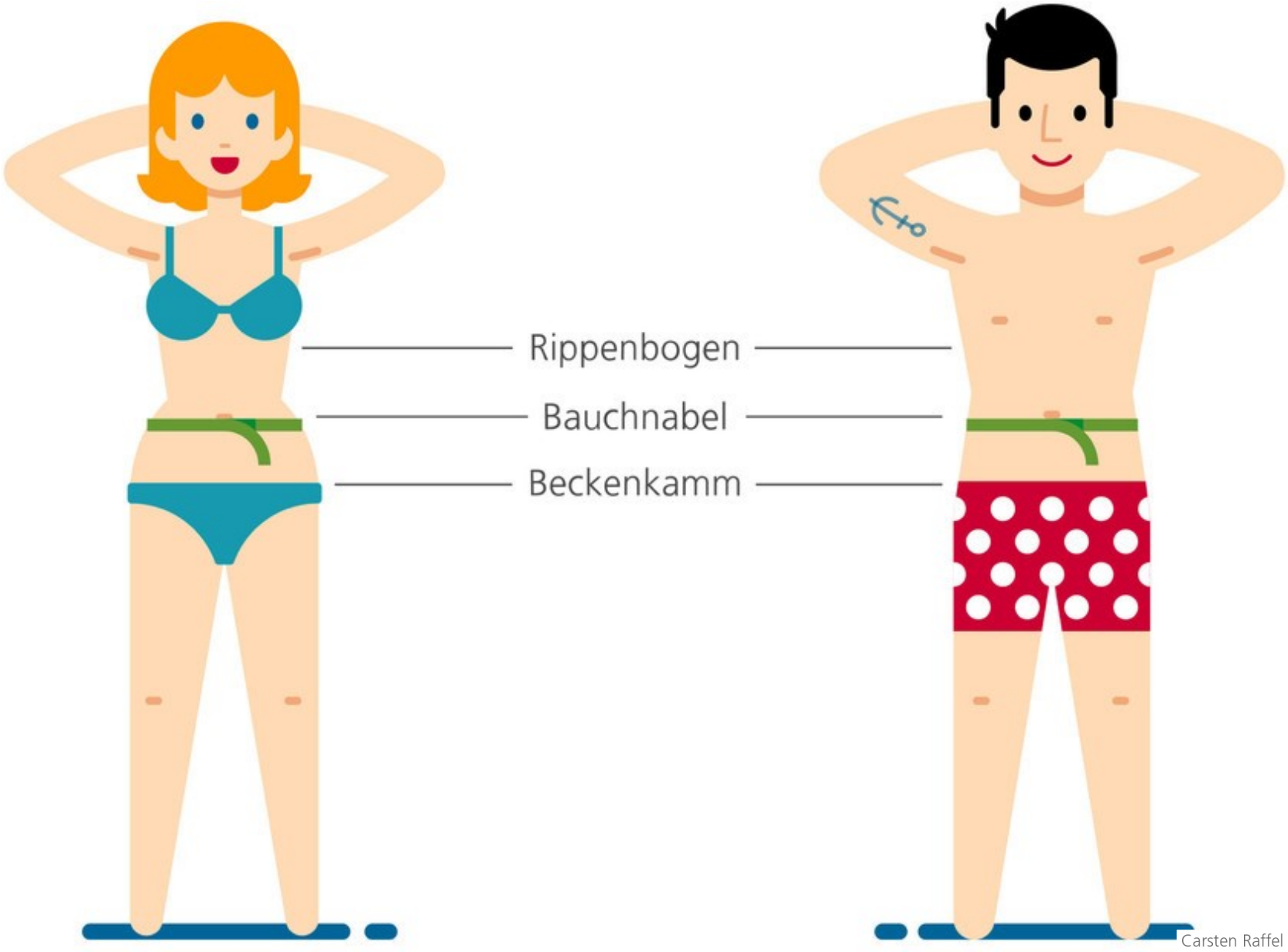
Vor allem Männer neigen zu kritischen Fettansammlungen im Bauchraum. Gründe sind neben einer ungesunden Lebensweise auch der Einfluss des Sexualhormons Testosteron sowie erbliche Faktoren. Bei Frauen lagert sich Bauchfett vermehrt nach den Wechseljahren ein – wegen der Hormonumstellung.

Bauchumfang messen: Auf diese Werte kommt es an

Der Bauch- oder auch Taillenumfang sollte bei Frauen unter 80 Zentimetern liegen, bei Männern unter 94 Zentimetern. Zeigt das Maßband mehr an, steigt das Erkrankungsrisiko. Bei über 88 Zentimetern Bauchumfang bei der Frau und 102 Zentimetern beim Mann ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen stark erhöht. Ob es sich bei dir um ein Genussbäuchlein handelt oder ob dein Bauch Gesundheitsgefahren birgt, verrät dir das Maßband.

Akzeptieren ×

Diese Webseite verwendet Cookies. Durch den Besuch unserer Webseite erklären Sie sich mit der Verwendung von Cookies einverstanden. mehr



Akzeptieren
Diese Webseite verwendet Cookies. Durch den Besuch unserer Webseite erklären Sie sich mit der Verwendung von Cookies einverstanden. mehr

Wie messe ich meinen Bauchumfang richtig?

1. Nimm vor dem Frühstück ein Maßband zur Hand.
2. Stelle dich mit freiem Oberkörper aufrecht vor den Spiegel.
3. Lege das Maßband um deine Taille zwischen die unterste Rippe (Rippenbogen) und die Oberkante deines Hüftknochens (Beckenkamm).
4. Das Maßband liegt nun etwa auf Höhe deines Bauchnabels und sollte möglichst eng und gerade um deinen Körper führen. Die Enden kommen vorn zusammen.
5. Entspanne deinen Bauch und atme aus. Nun kannst du die Maßzahl ablesen.

AOK-liveonline coaching: Mit Köpfchen zum Wunschgewicht

Akzeptieren

Diese Webseite verwendet Cookies. Durch den Besuch unserer Webseite erklären Sie sich mit der Verwendung von Cookies einverstanden. mehr

Experten-Antworten erhalten und mitdiskutieren

Melde dich jetzt an für Kommentare, Diskussionen und kompetente Antworten auf deine Fragen.

ANMELDEN oder **REGISTRIEREN**

VERÖFFENTLICHT AM 23.10.2018 / AKTUALISIERT AM 20.01.2020

#GESUNDHEIT / #VORSORGE / #ERNÄHRUNG / #SPORT / #ABNEHMEN / #GEWICHT

Akzeptieren

Diese Webseite verwendet Cookies. Durch den Besuch unserer Webseite erklären Sie sich mit der Verwendung von Cookies einverstanden. mehr

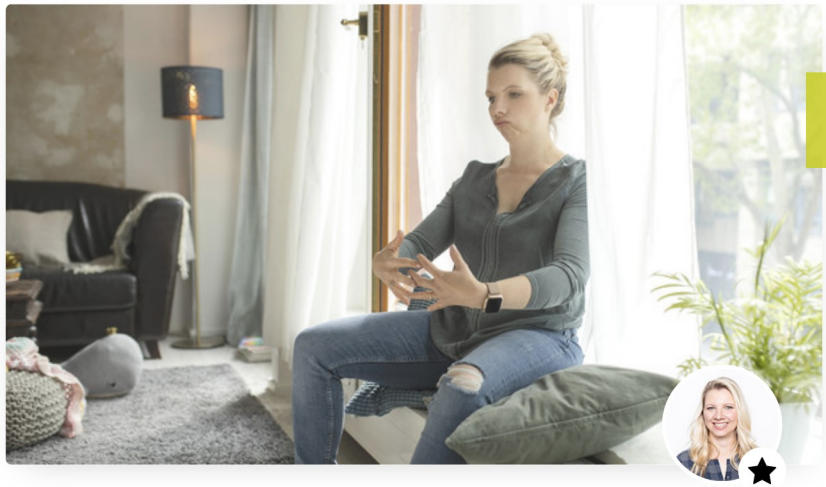
AOK-Expertin Medizin

Weitere Beiträge

#ABNEHMEN / VOR 7 MONATEN

Bauchfett reduzieren: So riskant ist Viszeralfett

♥ 0 💬 0



#WICKELSTAMMTISCH / VOR 9 MONATEN

Abnehmen nach der Schwangerschaft? Gar nicht so einfach!

♥ 0 💬 0

#R

W

♥

Akzeptieren

Diese Webseite verwendet Cookies. Durch den Besuch unserer Webseite erklären Sie sich mit der Verwendung von Cookies einverstanden. mehr

War nichts dabei?

Einfach nochmal die Suche verwenden.

Hier suchen ...

oder

FRAGE STELLEN

Ein Angebot der

AOK Baden-Württemberg

FAQ

Anmeldung zum Newsletter

Der aktuelle GES**UND**NAH**-Newsletter**

Impressum

Datenschutzerklärung

Datenschutzrechte

Nutzungsbedingungen

Folge uns

Akzeptieren

Diese Webseite verwendet Cookies. Durch den Besuch unserer Webseite erklären Sie sich mit der Verwendung von Cookies einverstanden. mehr