

Wie gefährlich ist mein Bauch?

War der dicke Bauch früher höchstens ein Schönheitsmakel, so gilt er heutzutage nach wissenschaftlichen Erkenntnissen als Gesundheitskiller Nummer eins. Doch ist der Bauch tatsächlich so gefährlich, wie behauptet wird? Und wie wird man ihn wieder los?

VON INGBORG UND IRMGARD PULT

Apfel- oder Birnentyp?

Mediziner wissen heutzutage: Aus gesundheitlicher Sicht ist Fett nicht gleich Fett. Es kommt nicht nur auf die Menge des überschüssigen Fettes an, das man mit sich trägt, sondern vor allem darauf, wo das Fett sitzt. Je nach hormoneller Grundausstattung lassen sich zwei Fettverteilungstypen unterscheiden: der männliche «Apfeltyp», zu dem rund 80% der Männer und etwa 15% der Frauen – insbesondere nach der Menopause – gehören, und der weibliche «Birnentyp», dem sich etwa 85% der Frauen und 20% der Männer zuordnen lassen. Bei Menschen mit der «Apfelfigur» liegt das Fett vor allem im Bauchbereich, beim «Birnentyp» dagegen primär an den Hüften, Oberschenkeln und am Gesäss.

Das hochgefährliche Eingeweidefett des Apfeltyps

Das Fett, das sich an den typisch weiblichen Problemzonen anlagert, birgt relativ geringe gesundheitliche Risiken. Apfeltypen dagegen, die zu viel Fett am Bauch mit sich herumtragen, leben weitaus gefährlicher. Bei ihnen sammelt sich das Fett vor allem im Bauchraum um die inneren Organe an. Dieses innere Bauchfett wird auch Eingeweidefett,



Männer sind grösstenteils «Apfeltypen», das heisst, das Fett sammelt sich vor allem im Bauchbereich an.

Organfett oder im Fachjargon «Viszeralfett» genannt. Es ist im Gegensatz zum allgemeinen Körperfett mehr als ein harmloser Energiespeicher, denn es ist überaus stoffwechselaktiv und hochgefährlich: Wie ein eigenständiges «böses» Organ produziert es permanent Stoffe, die dem Körper nur Nachteile bringen. So gibt es Entzündungsboten, mehr als 20 verschiedene Hormone und Fett in die Blutbahn ab. Dadurch wird die Entstehung der typischen Zivilisationskrankheiten – angefangen von Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck, Diabetes, Thrombosen und Embolien bis hin zu Krebs und Alzheimer – drastisch gefördert. Auch kann es zur Entstehung entzündlicher

Prozesse in den Atemwegen und zu Asthma kommen. Schliesslich wird mit der Zeit das Sättigungsgefühl ausgebremst und es entwickelt sich ein unstillbares Hungergefühl, sodass das Bauchfett immer mehr und der Bauch immer dicker wird.

Checken Sie Ihr Gesundheits-Risiko

Wie können Sie Ihr allgemeines Übergewichtsbedingtes Gesundheitsrisiko berechnen? Messen Sie dazu Ihren Bauchumfang mit einem Massband in Höhe des Bauchnabels. Als Faustregel gilt: Ist der Bauchumfang grösser als 102 cm (Mann) bzw. 88 cm (Frau), ist Ihr Risiko für die obgenannten Krankheiten stark erhöht. Genauere Angaben zum Risiko erhalten Sie, wenn Sie zusätzlich Ihre Körpergrösse und Ihr Alter berücksichtigen. Die entsprechende Berechnung der so genannten «Waist to Height Ratio» können Sie zum Beispiel online auf www.vitaliving.ch vornehmen.

Lassen Sie Ihr Eingeweidefett messen

Die Bauchumfangsmessungen können allerdings nicht zwischen dem inneren Bauchfett, also dem gefährlichen Eingeweidefett, und dem gesundheitlich eher unbedenklichen äusseren Bauchfett differenzieren. Hierzu bedarf es eines medizinischen Gerätes, das nur das Volumen des Organfettes misst. Weist Ihr Bauchumfang eine kritische Grösse auf, empfehlen wir Ihnen daher, Ihr Eingeweidefett messen und sich medizinisch beraten zu lassen. Die frühzeitige Erkennung des Organfettes in Verbindung mit einer gezielten Therapie kann die Lebenserwartung deutlich steigern.

Verabschieden Sie sich von Ihrem Bauch

Um Ihr Bauchfett für immer loszuwerden, hilft nur eine Umstellung Ihres Lebensstils. Im Einzelnen geht es darum, Achtsamkeit gegenüber den Signalen Ihres Körpers zu entwickeln, neue, gesunde Essgewohnheiten und Techniken zur Löschung des emotionalen Hungers zu lernen, sich regelmässig zu bewegen und gesund zu ernähren. Als ideal erweist sich eine Ernährung mit viel frischem Gemüse, Obst, Fisch und Geflügel – aber mässig rotem Fleisch – und kleinen Mengen unraffiner Kohlenhydrate wie zum Beispiel Vollkornprodukte, Kartoffeln, brauner Reis und Quinoa. Verwenden Sie natives Olivenöl für die kalte und Ghee oder Kokosfett für die warme Küche und verfeinern Sie Ihre Speisen mit frischen Kräutern und Gewürzen (zum Beispiel Oregano, Ingwer, Curcuma, Zimt und Vanille). Essen Sie hin und wieder ein paar Nüsse (vor allem Mandeln) und trinken Sie viel frisches Wasser und ungezuckerten Kräutertee (zum Beispiel Grüntee). Unterstützend wirken – insbesondere, wenn Sie zu viel Viszeralfett haben – eine gezielte, entzündungshemmende Vitalstofftherapie und eine Darmflorasanierung. Wichtig ist, dass die Lebensstilumstellung nicht mit Verzichts- und Hungergefühlen einhergeht, sondern freudvoll geschieht und Sie dabei innerlich jeden Tag ein Stück freier werden. Nur so werden Sie Ihren neuen Lifestyle garantiert ein Leben lang beibehalten und Ihren Bauch für immer verabschieden können. Eine Diät möchten wir Ihnen nicht empfehlen. Diäten sind nach unserer Erfahrung die Hauptursache für das Dicksein und die Entstehung von Essstörungen.

Die Autorinnen



Dr. med. Irmgard Pult und Prof. Ingeborg Pult sind ein interdisziplinäres Team mit fundierten Kompetenzen in medizinischer Prävention, Regeneration und Anti-Aging, Gesundheitscoaching, Betrieblicher Gesundheitsförderung, Management und Erwachsenenbildung. Gemeinsam betreiben sie in Dietikon das Institut Vital Living. Sowohl Privatpersonen als auch betrieblichen Organisationen stehen sie in allen Fragen der Vitalmedizin, des gesunden Lebensstils und des Betrieblichen Gesundheitsmanagements kompetent zur Seite; sei es mittels präventiver Massnahmen, Diagnosen, Therapien, Coachings, Trainings oder Beratungen. Das Institut ist unter anderem auf ganzheitliches Gewichtsmanagement spezialisiert.

Bitte richten Sie Ihre Fragen an:
AZ Zeitungen AG
at Limmattaler Zeitung
Ratgeber Vitalität
Heimstrasse 1
8953 Dietikon
inserate@limmattalerzeitung.ch

Der nächste Ratgeber Vitalität erscheint am 19. Juni.

INSERAT



Rätseln Sie mit und gewinnen Sie jede Woche tolle Preise!

So können Sie gewinnen:

Per Telefon

Rufen Sie uns auf die Nummer **0901 8953 00** (Fr. 1.50/Anruf) an und sprechen Sie das Lösungswort, sowie Ihren Namen und Adresse auf das Band.

Per SMS

Senden Sie **LZR** und das Lösungswort an die Nummer **919** (Fr. 1.50/SMS). Beispiel: "LZR BAHNHOF"

Per Post

Senden Sie uns eine Postkarte mit dem Lösungswort und Ihrer Anschrift an: az Limmattaler Zeitung, Kreuzworträtsel, Heimstrasse 1, 8953 Dietikon.



Halbschmaltzer	Nichtfachmann	französisch: Brücke	Europäerin	ugs.: flache Holzschale	romänisch für Lenzerheide	Singvogel	Almhirt	nord. Männername	Hast, überstürztes Drängen	Anlage zur Stromgewinnung	erzielte Verkaufssumme	Flüssigkeit im Körper	
						Meeresstachelhäuter						Grabort R.M. Rilkes	
Abk.: ausserordentlich			Hauptstadt in Nahost	Bewohnerin e. Halbkantons						Maas-Zufluss			
Einlegearbeit						ägypt. Flussmündung							
				Schreibflüssigkeit	Fahrzeugführer					Vogel-laut	getrocknete Weinbeere		
Zürcher Pfarrkirche: St. ...	Sinnesorgan	Spitzen-schlagler (engl.)							ugs. Aperitif				
CH-Vormittagsimbiss		kostspielig		längliche Vertiefung					ugs. Erfinder † 1931	schweiz. Autorin (Doris) † 1987	Singvogel	Baumwollhemd (engl.)	
Abfahrt, Abflug													
									ugs.: etwas	Abk.: Inhaber			
junger Mensch (ugs.)	Fruchtbombons (engl.)		antikes Gefäss	Zusatzgewinn, Belohnung									
Ort im Kanton Uri													
					Kopfsalat mit kraus gefiederten Blättern	Haarcreme		Originalfassung (Schriftwerk)	Hafen in Israel	Abk.: Nordwest			
Giessereiarbeiter	Strom zur Nordsee		Bratwurstmasse					Ort südl. Landquart			Ort im Malcantone Ti.	Soldaten Entlohnung	sauber
Teil des Halses					Abk.: Allgemeiner Turnverein	über eine Tat Informierter							
				Knetkur					englisch: Stein				
Hauptstadt Norwegens	Ausdehnungsbegriff					Jazzstil (Kurzwort)					italienisch: er		
Segelkommando				höchster Berg der Erde: Mount ...					ausl. Auszeichnung				

Bei Ihrem Audi Partner.
Audi Center Zürich Altstetten
Rautstrasse 23, 8048 Zürich
www.altstetten.amag.ch

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Das Lösungswort der Rätsels von letzter Woche lautet:
OELDRUCK

Gewinnen Sie einen Gutschein von Aligro im Wert von **20.00 Fr.**
Einlösbar bei Aligro - Cash & Carry für jedermann,
Bernerstrasse 335, 8952 Schlieren, www.aligro.ch



Teilnahmebedingungen: Teilnahmeschluss ist der Mittwoch der kommenden Woche. Es wird keine Korrespondenz geführt. Rechtsweg ausgeschlossen. Keine Barauszahlung der Preise. Sie haben die gleichen Gewinnchancen bei Teilnahme per Telefon, SMS und Postkarte.