

Was Sie über **Körperfett** wissen sollten

Wenn wir auf der Waage stehen und ein paar Kilos zu viel erblicken, stört uns das zwar, dennoch machen wir uns meist noch nicht allzu viele Gedanken um unsere Gesundheit. So lange sich das Fett gleichmässig rund um Hüfte, Beine und Gesäss angesammelt hat, ist ja auch alles noch im grünen Bereich, denn hier handelt es sich um sogenanntes subkutanes Fett.

Wenn aber der Bauch über den Gürtel quillt und sich das Fett nur in der Bauchregion ansammelt, sprechen wir von sogenanntem **viszeralem Fett**. Das Fett in der Bauchregion, also das viskerale Fett, ist aber für die Gesundheit mit Risiko behaftet. Das viskerale Fett hinter der Bauchmuskulatur, um den Darm und in Organen wie Leber (Fettleber) und Bauchspeicheldrüse (Lipomatose der Bauchspeicheldrüse) kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen als auch an Diabetes zu erkranken erhöhen. Bei Fettansammlungen an Gesäss, Hüften und Oberschenkel treten Gefässerkrankungen und Stoffwechselstörungen nur geringfügig häufiger auf als bei normal gewichtigen Menschen. Das Gewicht allein ist also nicht der Gradmesser. Es geht vielmehr um die Fettverteilung.

APFEL ODER BIRNE?

Beim Apfelftyp sammelt sich das Fett überwiegend an Bauch, Rücken, Seiten und den inneren Organen (Magen, Darm, Leber) an. Hauptrisikofaktor ist hier das Fett an und in den inneren Organen, das man unter anderem am Bauchumfang messen kann. Betroffen sind davon ca. 80 Prozent der Männer und Frauen in höherem Lebensalter.

Der Birnentyp zeichnet sich dadurch aus, dass sich die Fettzellen vorwiegend im Bereich von Hüften, Gesäss und Oberschenkel ansammeln. Das unterschiedliche Gesundheitsrisiko bei verschiedenen Fettansammlungen beruht auf der unterschiedlichen Stoffwechselaktivität. Früher dachte man, das Fettgewebe ist eine inaktive Masse. **Heute weiss man, dass die Bauchfettzellen aktiv den Stoffwechsel beeinflussen.**

Durch Freisetzung von Hormonen und Entzündungsmediatoren beeinflussen sie biochemische, hormonelle und molekularbiologische Prozesse und wirken sich ungünstig auf den Fettstoffwechsel aus.

GEHÖREN SIE ZUR RISIKOGRUPPE?

Übergewicht in Kombination mit erhöhtem Blutzucker, veränderten Stoffwechselwerten und Bluthochdruck werden auch als **metabolisches Syndrom** bezeichnet. Jeder einzelne dieser Risikofaktoren steigert für sich allein genommen das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung erheblich. Unglücklicherweise verstärken sich die Risikofaktoren gegenseitig, so dass die Kombination zu einem weitaus höheren Risiko führt als die Summe der einzelnen Risiken. Die Mediziner sprechen daher auch vom sogenannten

„tödlichen Quartett“.

Zwar neigen Männer eher dazu, Bauch-



fett anzulagern, doch auch für Frauen gilt nach den Wechseljahren ein erhöhtes Risiko. Ein erhöhter Bauchumfang ist das äusserlich sichtbare Zeichen für zu viel Bauchfett. Deshalb gilt die Bauchumfangsmessung als einfache Methode, um übermässiges inneres Bauchfett zu erfassen. Mehr als 88 Zentimeter Bauchumfang bei Frauen und 102 Zentimeter bei Männern erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes deutlich. Dieser von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) definierte Richtwert ist relevant, denn Menschen mit gleichem Gewicht können aufgrund der Fettverteilung einem unterschiedlichen Risiko für Stoffwechsel-Erkrankungen ausgesetzt sein.

Sie wollen testen, wo Sie einzuordnen sind? Den Bauchumfang kann jeder selbst messen: Legen Sie dazu einfach ein Massband zwischen dem unteren Rippenbogen und dem Beckenkamm an. Ziehen Sie das Band in gerader Linie zwischen den beiden Punkten um den Bauch herum, atmen Sie aus und notieren Sie den Wert. Bei Unsicherheiten und Massen oberhalb dieser Werte, sollten Sie einen Arzt aufsuchen und Ihre Werte testen lassen.

Langfristig betrachtet, lässt sich das überflüssige Fett nur mit Hilfe einer gesunden, ausgewogenen Ernährung, wenig Stress, ausreichend Schlaf und

regelmässigem Training reduzieren. Dabei sind eine beständige Motivation und die Bereitschaft für eine dauerhafte Anpassung der Lebensweise notwendig. Achten Sie bei der Ernährung auf viel frisches Gemüse, Obst, gute Fette, hochwertige Kohlenhydrate, sowie eine ausreichende Proteinzufuhr und trinken Sie genügend Wasser.

Bei einer moderaten Gewichtsabnahme – Senkung des Gewichts um fünf bis zehn Prozent – und der damit verringerte Bauchumfang schmilzt das innere Bauchfett um etwa 30 Prozent. Zur Reduzierung des Gewichts, kann auch Intervallfasten helfen. Geben Sie Ihrem Körper immer wieder genügend Zeit für eine vollständige Verdauung.

Beim Abnehmen helfen alle Ausdauersportarten, da sie den Stoffwechsel erfolgreich ankurbeln. Ergänzend dazu sollten Sie ein moderates Ganzkörper-Muskeltraining, ein- bis zweimal pro Woche wählen. Es verhindert den altersbedingten Verlust an Muskelmasse. Zudem können Sie die Kraft und Koordinationsfähigkeit der Skelettmuskulatur erhalten. Absolut wichtig ist Beständigkeit. Machen Sie Ihre Trainingseinheiten zu einem Ritual, welches zu Ihrem Leben gehört wie Zähne putzen.

Wer viskerales Fett besitzt, sollte bei der Ernährung auf «low-carb» setzen, d.h. Kohlenhydrate wie Zucker, insbesondere Fruktose, sollten weitestgehend vermieden werden. Ebenfalls sollten Sie, abgesehen von ab und zu einem Glas Wein, auf Alkohol verzichten. Fruktose findet sich leider in nahezu jedem Lebensmittel und ist der wahre Grund für die Übergewichtspandemie, denn Fruktose kann nur in der Leber verstoffwechselt werden. Die ungünstige Metabolite, die bei der Fruktose-Verdauung in der Leber entsteht, ist der eigentliche Grund für die Fettleber. Übrigens gibt es auch viele Menschen, meist Männer, mit normalem Gewicht und trotzdem erhöhten Anteil an viskeralem Fett. Dies kann genetischen Ursprungs und auf eine gestörte Fettspeicherung im Gewebe zurückzuführen sein.



Gabriela Ghenzi

Jahrgang 1965

Lebenslauf und Kontaktaufnahme: siehe

www.starkvital.tv

Info:

www.optilution.ch