

AUF DIESE WARNSIGNALE SOLLTEN SIE ACHTEN

Zeitbombe BAUCHFETT

Zuviele Gewebe um die Taille ist mehr als nur überflüssig. Es kann Krankheiten begünstigen



► **LÄSTIG ODER UNGESUND?**
Ein leichtes Übergewicht ist meist nicht schädlich. Erst bei sehr starker Zunahme steigen die Risiken

► **KOMPETENT**
Prof. Burkhard Herrmann ist Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie (www.endo-bochum.de)



Sammeln sich zuviele Fettzellen um die Hüfte und vor allem am Bauch, steigt das Risiko für Krankheiten wie Diabetes Typ 2 und Bluthochdruck an. Der Internist und Diabetologe Prof. Burkhard Herrmann aus Bochum klärt in **neue woche** über die gefährlichen Speckringe auf.

❓ **Warum hat man gerade am Bauch so viel Fett?**

► Das ist genetisch bedingt. Außerdem spielt das Geschlecht eine Rolle: Bei Frauen vermehren sich die Fettzellen eher an Hüfte, Po und Oberschenkeln, bei Männern vor allem am Bauch. Das

hängt auch mit den Hormonen zusammen – bei vielen Frauen nimmt daher nach der Menopause auch das Bauchfett zu.

Woraus besteht der „Rettungsring“ genau?

► Zum einen aus dem Unterhautfettgewebe, zum anderen aus dem sogenannten viszeralen oder Eingeweidefett, das überwiegend um Darm und Bauchfell lagert. Gefahr: Es produziert schädliche Botenstoffe, die Entzündungsreaktionen im Körper auslösen. Diese können zu Bluthochdruck oder Diabetes Typ 2 führen sowie zum metabolischen Syndrom (s. Kasten unten links).

Ab welchem Bauchumfang ist das Fett schädlich?

► Generell ist bei Männern ein Bauchumfang von 102 cm und bei Frauen eine Taillenweite von 88 cm ein Risikofaktor fürs metabolische Syndrom. Auch der sogenannte Body-Mass-Index ist ein Indikator: Das ist das Körpergewicht geteilt durch die Körper-

▲ **GEFAHREN-CHECK** Mit dem Maßband lässt sich feststellen, wie hoch das Krankheits-Risiko ist: Dabei wird der Bauchumfang gemessen

größe im Quadrat. Bei einem Wert von über 30 besteht ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-erkrankungen oder Diabetes.

Ist Übergewicht immer ein Alarmsignal?

► Nein, nicht alle übergewichtigen Menschen haben gleichzeitig ein erhöhtes Krankheits-Risiko. Neue Studien belegen, dass gerade ein geringes Übergewicht (BMI zwischen 25 und 28) nicht zwangsläufig zu ernsteren Erkrankungen führt.

Hilft Fettabsaugen, das Risiko zu senken?

► Leider nicht, denn mit der sogenannten Liposuktion entfernt man nur das Fettgewebe direkt

unter der Haut. Das gefährliche viszerale Fett um die Organe herum kann man damit nicht erreichen.

Was hilft, schädliches Gewebe loszuwerden?

► Kalorien- und fettarm essen sowie Sport treiben, auch Krafttraining wie Bauchmuskel-Übungen oder Liegestütz. Das senkt den Fettgewebsanteil des Körpers und erhöht die Muskelmasse. So wirkt das Hormon Insulin besser, der Blutzuckerspiegel sinkt. Wichtig ist, dass beim Sport der Puls erhöht ist (Zielwert: über 100 Schläge pro Minute).

Stimmt es, dass es auch gutes Fettgewebe gibt?

► Das braune Fettgewebe ist angeboren und sorgt für die Temperaturregulation. Es lagert an der Wirbelsäule. Je mehr davon vorhanden ist, desto weniger frieren oder schwitzen die Menschen und je geringer ist ihr Diabetes-Risiko. Allerdings: Man kann es nicht „aufpolstern“.

VORSICHT, METABOLISCHES SYNDROM



● Starkes Übergewicht, vor allem Bauchfett, kann das Metabolische Syndrom verursachen. Dieses entsteht, wenn mehrere Krankheiten zusammenkommen, welche das Risiko für einen Schlaganfall oder Herzinfarkt verdoppeln können: **Erhöhter Blutzuckerspiegel (1)** Bei starkem Übergewicht wirkt das Hormon Insulin, das Zucker in die Zellen schleust, nicht mehr richtig. Als Folge dieser Insulin-Resistenz bleibt der Zucker im Blut, was den Spiegel nach oben treibt. **Hohe Blutfettwerte (2)** Ein gestörter Fett- und Cholesterin-Stoffwechsel begünstigt gefährliche Ablagerungen in den Gefäßen. Die Arterienverkalkung führt zu Durchblutungsstörungen. **Bluthochdruck (3)** Das Herz muss stärker pumpen, um das Blut durch die verengten Gefäße zu leiten. Bluthochdruck verursacht zunächst keine Symptome, es kann jedoch zu Schwindel oder Kopfschmerz bei körperlicher Anstrengung kommen.

Fotos:

EXPERTEN
BEANTWORTEN
DIE WICHTIGSTEN
FRAGEN



▲ **FETTZELLEN** Viszerale Gewebe bildet sich um Organe und begünstigt Entzündungen

Mehr Infos, großer Selbsttest und Downloads zum Thema jetzt auf

m.life.de

Die neue große Health-Plattform für Deutschland

Tipp: Finger-Yoga als Strategie gegen Stress
Die tägliche Hektik kann Übergewicht begünstigen. Stress-Essern, die schnell zum Schoko-Riegel greifen, kann Finger-Yoga helfen: Den Daumen der linken Hand an den Nagel des Mittelfingers legen, rechten Daumen dazwischen. Tief ein- und ausatmen, Seite wechseln.