

BEWEGUNG

Bauchfett

Ein „Ranzen“ (Apfelform) ist nicht nur ein optischer Wegschauer sondern stellt auch ein überaus grosses Gesundheitsrisiko dar.

Die oberste Grenze für zu viel Fett am Bauch liegt bei Männern bei 102 cm und bei Frauen bei 88 cm Bauch-umfang. Als ideal gilt bei Männern ein Umfang bis 94 cm und bei Frauen bis 80 cm. Gemessen wird dabei direkt über dem Hüftknochen, am Beckenkamm.

Auswirkungen von Bauchfett

Im Bauchraum sind die lebenswichtigen Organe und dort findet der Stoffwechsel statt. Das Bauchfett umschliesst die Organe und hindert sie daran, richtig zu funktionieren. Das Bauchfett, das ein hormonell sehr aktives Gewebe ist, klebt am Darm und den Organen und gibt an sie die schädlichen Hormone und Botenstoffe ab. Diese Hormone produzieren ununterbrochen kleine Entzündungsherde, die vor allem die Blutgefässe schädigen (Ablagerungen, Arteriosklerose).

Folgen können sein:

- Bluthochdruck, daraus erhöhtes Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt
- Diabetes Typ 2
- Erhöhte Gefahr für Thrombosen
- Gestörter Fettstoffwechsel
- Auslöser für verschiedene Krebserkrankungen
- Beim Männer: das Sexualhormon Testosteron wird in Östrogen umgewandelt, was zu Erektionsstörungen führt. Der Körper „verweiblicht“, es wachsen zum Beispiel Brüste
- Bei Frauen: es wird vermehrt Testosteron gebildet, die Körper „vermännlicht“, es wachsen zum Beispiel Barthaare

Zusätzlich drückt das Bauchfett beim Liegen auf die Lunge, was zu einer Kurzatmigkeit und daraus resultierendem schlechten Schlaf führt.

Ein doppelt so hohes Sterberisiko haben Frauen mit einem Taillenumfang von mehr als 110 Zentimetern und Männer mit mehr als 120 Zentimeter Bauchumfang.

Aus genetischen Gründen setzen Frauen bevorzugt Fett an den Hüften und Oberschenkel an (Birnentyp). Dieses Fett ist aus gesundheitlicher Sicht weniger problematisch als Bauchfett.

Körperstatik

Ein „Ranzen“ verändert die Körperstatik, der Körper ist nicht mehr im Lot. Dadurch, dass der Bauch vorne runter zieht, muss zum Ausgleich der Oberkörper nach hinten gezogen werden. Es kommt zu einer starken Krümmung (Lordose) der Lendenwirbelsäule, die Bandscheiben werden massiv gestaucht und sind

grossen Druck- und Scherkräften ausgesetzt. Die tiefliegenden Rückenmuskeln müssen dem Gewicht vom „Ranzen“ entgegen halten, sind permanent unter Belastung und dadurch verkürzt. Die Folge sind Rückenschmerzen.

Bauchfett wegtrainieren

Gezielt nur am Bauch das Fett weg zu trainieren funktioniert nicht, da der Körper nur einen Stoffwechsel hat und deshalb seine Energie gleichmässig aus dem ganzen Organismus bezieht. Werden Bauchmuskelübungen durchgeführt, so wird die dafür benötigte Energie vorwiegend aus den im Muskel gespeicherten Kohlehydraten (Glykogen) bezogen. Das Bauchfett wird praktisch nicht angetastet. Um abzunehmen ist ein moderates Ausdauertraining, verbunden mit einem Ganzkörper-Muskelaufbautraining sowie kalorienreduzierter Nahrungsaufnahme nötig. Und auch bei diesem Vorgehen wird das Bauchfett erst zuletzt angetastet, da der Körper es sich für Notzeiten aufspart. Als erstes nimmt man immer im Gesicht ab.