



Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 23. April 2014

Apfel- oder Birnentyp?

Für Viele ist jetzt wieder die Zeit für das Abbauen der angesammelten Winterkilos. Doch was oft nicht bekannt ist: Übergewicht ist nicht gleich Übergewicht. Insbesondere der dicke, eher kugelige Bauch gerät in den letzten Jahren immer mehr in den Fokus. Denn er zeigt an, dass viel Viszeralfett (Eingeweidefett) vorhanden ist. Dieses innere Bauchfett sammelt sich um die inneren Organe im Bauchraum an. Es hat nichts mit dem „Rettungsring“ zu tun, der aus äußerem Bauchfett besteht. Die Gefahr liegt also hinter den Bauchmuskeln wo das Fett sich nicht mit den Händen greifen lässt. Was aber macht dieses innere Bauchfett so gefährlich schädlich?

Die Fähigkeit, Fett im Körper speichern zu können diente von jeher der Energiebevorratung. War in früheren Zeiten das Nahrungsangebot zeitweise knapp, konnte der Körper auf diese Fettreserven zurückgreifen. In der heutigen Zeit, mit dem üppigen Nahrungsangebot allerdings ist diese Fettreserve eher zum Problem geworden. Allenfalls Ausdauersportler profitieren noch davon, wenn sie länger als etwa zwei Stunden Energie erzeugen müssen. Nach dieser Zeit sind die Kohlenhydratspeicher nämlich meist erschöpft.

Das Viszeralfett ist deutlich stoffwechselaktiver als das außen angelagerte und anders zusammen gesetzt. Es geht mit einer deutlich erhöhten Rate von Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Arteriosklerose sowie anderen modernen Zivilisationserkrankungen einher. Denn es gibt Fette, wie Triglyceride ans Blut ab und produziert verschiedene Hormone, wie bei-

spielsweise Östrogene. Ein zu viel von diesem Hormon kann mit gesundheitlichen Nachteilen wie Reizbarkeit, zusätzlicher Gewichtszunahme, Schlafstörungen und mehr negativer Auswirkungen einhergehen. Außerdem produziert es den Entzündungsstoff Interleukin-6. Diesen benötigt der Körper zwar für ein gut funktionierendes Immunsystem, zu viel aber kann Entzündungsvorgänge im Körper auslösen. Beispielsweise in den Gefäßen wo sie die Gefahr von Schlaganfall und Herzinfarkt erhöhen.

Wie ist Ihre Fettverteilung? Stellen Sie sich vor den Spiegel. Ist ihre Figur eher im unteren Bereich an Hüften und Oberschenkeln am dicksten? Dann gehören Sie zum „Birnentyp“. Wölbt sich Ihr Bauch oben vor? Dann sind Sie ein „Apfeltyp“ mit größerem Bauchumfang und haben ein deutlich gesteigertes Gesundheitsrisiko. Um Ihre Gefährdung einschätzen zu können nehmen Sie ein Maßband und messen Sie morgens nüchtern den Umfang von Taille und Hüfte. Rechnen Sie Taillenumfang geteilt durch Hüftumfang. Bei Frauen sollte das Ergebnis kleiner als 0,72 und bei Männern kleiner als 0,86 sein. Eine einfachere Variante trifft Ihre Aussage nur aufgrund des Taillenumfangs. Bei Frauen sollte er nicht größer als 80 cm, bei Männern als 94 cm sein.

Ihre

