



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 21. März 2017

Noch ungesünder: Bauchfett

Ein dicker Bauch ist unschön, vor allem aber ungesund. Bauchfett (Eingeweidefett, viszerales Fett) ist gefährlich und für Herz-Kreislauf-, Autoimmun- und Demenzerkrankungen sowie Diabetes mellitus und Krebs mitverantwortlich, denn es produziert viel mehr entzündungsfördernde Fettgewebshormone als andere Fettgewebe. Heimtückisch setzt sich dieses Fett zunächst an die Bauchorgane und ist äußerlich unsichtbar. Erst mit weiterer Gewichtszunahme macht es sich auch am Bauch bemerkbar. Dadurch entstand der „Apfeltyp“ im Gegensatz zum eher weiblichen „Birnentyp“ mit Fett an den Hüften, das wesentlich harmloser zu sein scheint.

Mit einem Maßband sehen Sie, ob Sie betroffen sind. Messen Sie Ihren Bauchumfang in Höhe Ihres Bauchnabels. Sind Sie eine Frau, dann sollte er nicht mehr als 80 cm betragen. Als Mann haben Sie ab 94 cm ein erhöhtes Risiko für die oben genannten Krankheiten. Ab 88 cm als Frau und ab 104 cm als Mann können Sie sicher sein, zu viel Bauchfett zu haben und eine hohe Wahrscheinlichkeit schon krank zu sein oder zu werden – mit jedem weiteren Zentimeter steigt sie.

Die genauen Ursachen für die Entstehung von Bauchfett sind noch nicht vollständig geklärt. Bewegungsarmut, schlechte Ernährung, allem voran zuckerhaltige Nahrungsmittel sowie Dauerstress und ein damit einhergehender erhöhter Cortisolspiegel sind gesicherte Faktoren, die das Bauchfett nur so sprießen lassen.

Bauchfett macht uns „unersättlich“, indem es das „Ich-bin-satt-Hormon“ Leptin vom Gehirn nicht mehr als solches erkennen lässt. Deswegen werden

Betroffene nie satt. Fälschlicher Weise wird ihnen permanent vorgegaukelt, der Körper brauche mehr Nahrung. Daraus resultiert eine viel zu hohe Nahrungszufuhr, Insulinresistenz und die Entstehung von „Altersdiabetes“, den heute immer Jüngere bekommen. Ein gestörter Zuckerstoffwechsel führt weiterhin zu erhöhten Fettwerten im Blut und den gefürchteten Gefäßkrankheiten.

Bauchfett schüttet Zytokine aus, die den gesamten Körper in einen chronischen Entzündungszustand versetzen, womit wieder die Gefäßerkrankungen gefördert werden, woraus Herzinfarkte oder Schlaganfälle resultieren können. Fatal ist, dass Bauchfett gleichzeitig Hemmstoffe produziert, die der Auflösung von Blutgerinnseln entgegenwirken. Dadurch können größere Thromben heranwachsen, welche die Gefäße verstopfen oder sich von den Gefäßwänden ablösen und eine Embolie oder einen Infarkt im Herzen oder Gehirn verursachen können.

Alles Gründe genug, Bauchfett gezielt abzubauen. Stellen Sie bitte den Konsum von „schnellem“ Zucker in Form von Gebäck, Brot aus Weißmehl, Süßigkeiten und vor allem Softdrinks ein. Reduzieren Sie tierische Eiweiße (Milchprodukte, Wurst, Fleisch usw.) und ersetzen Sie diese durch Gemüse, Salate und Hülsenfrüchte. Beginnen Sie sich effizient zu bewegen. Pro Woche drei Ausdauer- und zwei Kräftigungseinheiten sowie sechs Einheiten (je 15 Minuten) mit unseren Übungen aus dem gratis YouTube-Kanal „Schmerzspezialisten“ zeigen schnell deutliche Resultate – und retten Leben.

Dr. Petra Bracht