



WIE GEHT BAUCHSPECK WEG?

Bauchfett ist ungesund. Im Gegensatz zu dem Fettgewebe, das sich direkt unter der Haut befindet, ist das viszerale (Bauch-)Fett ein recht aktives Gewebe. Es umgibt innere Organe wie Leber oder Bauchspeicheldrüse und vergrößert so den Bauchumfang.

Bauchfettzellen unterscheiden sich von anderen Fettzellen, da sie viele Immunbotenstoffe und Hormone ausschütten. Dazu gehören u.a. bestimmte entzündungsfördernde Botenstoffe, Zytokine genannt. Kursieren diese Botenstoffe verstärkt im Körper, dann befindet sich der Organismus in einem Zustand einer unterschweligen chronischen Entzündung. Dies trägt nachweislich u.a. zur Entstehung von Arterienverkalkung bei. Die sogenannte Arteriosklerose wiederum führt zu Bluthochdruck und letztendlich sehr häufig zu Herzinfarkten oder Schlaganfällen. Ein dicker Bauch ist daher wie eine gefährliche entzündungs- und verschleißfördernde „Mülldeponie“, er erhöht also das Risiko für Herzkrankheiten und Diabetes. Neuere Studien weisen ebenso auf ein erhöhtes Risiko von Asthma-, Alzheimer- und Krebserkrankungen in Zusammenhang mit gesteigertem viszeralem Fett hin.

Messen Sie selbst mit dem Maßband in Höhe des Bauchnabels nach. Ab einem Bauchumfang von 88 Zentimetern bei Frauen, beziehungsweise 102 Zentimetern bei Männern, mahnt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) dringend zum Abnehmen.

FETTSCHMELZE BEWEGUNG

Wer seine Rettungsringe loswerden möchte, muss sich in Bewegung setzen. Laufen, Biken, Schwimmen, Walking: Ausdauersport ist neben gezieltem Muskelaufbau wichtig für das Abnehmen am Bauch.



Machen Sie keine Sit-ups, es gibt zielführendere Übungen. Dass man Fett gezielt am Bauch abnehmen kann, ist ein hartnäckiger Mythos. Experten empfehlen für das Abnehmen am Bauch drei Ausdauertrainingseinheiten pro Woche von mindestens 30 Minuten Dauer.

Mit diesen sportlichen Einheiten reduziert man langfristig seinen gesamten Körperfettanteil. Studien haben gezeigt, dass mit jedem Kilo, das wir verlieren, auch der Taillenumfang um etwa einen Zentimeter schrumpft. Wer das nicht leisten kann oder will, für den lautet die alltagstaugliche Lösung: Gehen Sie spazieren!

Die Kontrolle der Schritte sehr einfach. Nutzen Sie die vorinstallierte App in ihrem Smartphone. Ein Mann, der eineinhalb bis zwei Jahre lang jeden Tag insgesamt 10.000 Schritte geht, verliert so insgesamt ca. fünf Kilogramm Bauchfett.