

# Bauchumfang: Warum ein Maßband Leben retten kann

Viele denken beim Thema Übergewicht sofort an den Body-Mass-Index (BMI). Doch wussten Sie, dass der Bauchumfang viel aussagekräftiger sein kann – besonders, wenn es um die Gesundheit Ihres Herzens geht? In diesem Artikel erfahren Sie, warum ein zu großer Bauch gefährlich ist, wie Sie richtig messen und was Sie konkret tun können, um Ihr Risiko zu senken.

---

## Bauchfett – der versteckte Risikofaktor

Nicht jedes Fett im Körper ist gleich. Besonders das sogenannte **viszerale Fett**, das sich tief im Bauchraum rund um die Organe anlagert, kann gefährlich werden. Dieses Fett wirkt wie eine eigene kleine Hormonfabrik: Es fördert Entzündungen im Körper, bringt den Zucker- und Fettstoffwechsel durcheinander und kann Bluthochdruck sowie Herzkrankheiten begünstigen.

Ein hoher Bauchumfang ist also mehr als nur ein optisches Problem – er ist ein ernstzunehmender Warnhinweis.

---

## Messen statt Schätzen: So geht's richtig

Die gute Nachricht: Sie können Ihr Risiko ganz einfach selbst abschätzen – mit einem Maßband.

### So messen Sie Ihren Bauchumfang korrekt:

- Messen Sie morgens, am besten nüchtern.
- Stellen Sie sich aufrecht hin.
- Legen Sie das Maßband auf Höhe des Bauchnabels an – also etwa mittig zwischen unterem Rippenbogen und Beckenknochen.
- Atmen Sie normal aus und lesen Sie den Wert ab.

### Risikogrenzen laut aktueller Empfehlung:

- Frauen: über 88 cm
- Männer: über 102 cm

Liegt Ihr Wert darüber? Dann lohnt es sich, weiterzulesen.

---

## Noch genauer: Der WtHR – was ist das?

Neben dem reinen Bauchumfang spielt auch Ihre Körpergröße eine Rolle. Hier kommt die sogenannte **Waist-to-Height Ratio (WtHR)** ins Spiel – auf Deutsch: **Taille-zu-Körpergröße-Verhältnis**.

## So berechnen Sie den WtHR:

1. Messen Sie Ihren Bauchumfang in Zentimetern.
2. Teilen Sie diesen Wert durch Ihre Körpergröße in Zentimetern.

### Beispiel:

Ein Mensch ist 170 cm groß und hat einen Bauchumfang von 85 cm:  
→  $85 \div 170 = 0,50$

### Richtwert:

Ein Wert unter **0,5** gilt als günstig. Liegt Ihr Wert **über 0,5**, ist Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich erhöht.

Neue Studien zeigen: Der WtHR ist oft aussagekräftiger als der BMI – und besonders bei Frauen, älteren Menschen hilfreicher.

---

## Was Sie selbst tun können

Die gute Nachricht: Bauchfett lässt sich gezielt reduzieren – mit etwas Bewegung, der richtigen Ernährung und Geduld.

### Diese Tipps helfen:

- **Bewegen Sie sich regelmäßig:** Schon 30 Minuten zügiges Gehen pro Tag helfen. Auch Radfahren oder Schwimmen sind effektiv.
  - **Achten Sie auf Ihre Ernährung:** Weniger Zucker und verarbeitete Lebensmittel, dafür mehr Gemüse, Ballaststoffe und gesunde Fette.
  - **Vermeiden Sie Dauerstress:** Denn auch Stress kann die Bildung von Bauchfett fördern.
  - **Schlafen Sie ausreichend:** Guter Schlaf reguliert wichtige Stoffwechselvorgänge.
- 

## Fazit: Ihr Bauch spricht mit Ihnen

Ein zu großer Bauchumfang ist mehr als nur ein Schönheitsproblem – er kann ein Frühwarnzeichen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein. Mit der einfachen WtHR-Formel haben Sie ein wirksames Werkzeug zur Selbstkontrolle in der Hand.

Ein Maßband kann also viel mehr als nur nähen helfen – es kann helfen, Ihre Gesundheit zu schützen.

---

**Tipp:** Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihre Werte. Gemeinsam können Sie individuelle Maßnahmen besprechen, um Ihr Risiko zu senken und Ihr Herz gesund zu halten.