

## Risikofaktor Bauchfett

Sowohl für Herz-Kreislauf- als auch für Krebserkrankungen, die zu den häufigsten Todesursachen in den westlichen Industrienationen zählen, ist ein erhöhter Bauchumfang ein ganz wesentlicher Risikofaktor. Er korreliert mit dem „Inneren Bauchfett“, welches sich im Bauchraum an den inneren Organen ansammelt. Dieses Bauchfett ist nicht nur ein Energiespeicher, sondern ein hochaktives Organ. Es schüttet bestimmte Signalstoffe und Hormone aus und beeinflusst so die Regelkreisläufe des Körpers, insbesondere den Fett- und Zuckerstoffwechsel, mit sehr negativen Folgen. Zudem produzieren Bauchfettzellen entzündungsfördernde Botenstoffe.

Inneres Bauchfett führt zu einer über veränderte Blutfette zur Atherosklerose (Gefäßverkalkung), zum anderen kommt es aufgrund einer Unempfindlichkeit gegenüber Insulin zum Diabetes (Zuckerkrankheit). Desweiteren entwickelt sich häufig ein Hypertonus (erhöhter Blutdruck), und auch das Risiko, an bestimmten Krebsarten zu erkranken, steigt erheblich an (z.B. Darmkrebs, Brustkrebs, Eierstockkrebs).

Ein Bauchumfang ab 82cm bei Frauen und 94cm bei Männern bedeutet ein mäßig erhöhtes Risiko, ab **88 cm bei Frauen bzw. 102cm bei Männern** ein **deutlich erhöhtes Risiko** für o.g. Erkrankungen.

Reduzieren Sie also Ihr Körpergewicht bzw. Ihren Bauchumfang, **bevor** Sie ernsthaft erkranken.