



## Taillenumfang

Der Taillenumfang ist ein indirekter Indikator für Unterleibs-Fettgewebe, häufig viszerales Fett genannt. Der Taillenumfang ein wichtiges Instrument, um Gesundheitsrisiken festzustellen.

	<b>Body Mass Index (BMI)</b>		
<b>Taillenumfang</b>	18,5 – 24,9	25 – 29,9	>30
<102 cm (Männer) <88 cm (Frauen)	Geringes Risiko	Erhöhtes Risiko	Hohes Risiko
≥102 cm (Männer) ≥88 cm (Frauen)	Erhöhtes Risiko	Hohes Risiko	Sehr hohes Risiko
	<b>Krankheitsrisiko</b>		

## Krankheitsrisiko

Männer mit einem Taillenumfang über 102cm und Frauen über 88cm tragen aufgrund des überschüssigen Unterleibsfetts ein erhöhtes Risiko an: Diabetes, Bluthochdruck, Herz-/ Gefäßerkrankungen, zu erkranken.

## Richtiges Messen:

- 1) morgens vor dem Frühstück
- 2) vor einen Spiegel stellen, um gerade zu stehen
- 3) Maßband ungefähr in Höhe des Bauchnabels halten. Das Band einmal um den Bauch herumlegen.
- 4) Leicht ausatmen
- 5) Noch ein Tipp: Legen Sie das Maßband so an, dass die Schrift nach oben zeigt – so können Sie das Ergebnis leichter ablesen.“

Die Messung des Bauchumfanges ist für übergewichtige Menschen mit einem Body-Mass-Index über 27 wichtig! Wer um Hüfte oder Po seine unerwünschten Fettpolster „einlagert“ hat ein geringeres Risiko an Herzinfarkt zu erkranken.