**Weshalb Ihr Bauchfett lebensgefährlich für Sie werden kann**

von Dr. Dietmar Kowertz

Jeder weiß heute, dass Übergewicht ungesund ist und die Lebenserwartung verkürzen kann. Dennoch sind 76 Prozent der erwachsenen Männer und 60 Prozent der erwachsenen Frauen in Deutschland nach den Maßstäben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) übergewichtig oder gar fettleibig. Damit gibt es in Deutschland anteilmäßig ebenso viele Menschen mit überhöhtem Körpergewicht wie in den USA. Doch selbst wenn Sie kein Übergewicht haben, kann überschüssiges Bauchfett Ihr Risiko für Herzerkrankungen, Krebs und Demenz signifikant erhöhen! Wieso das so ist und wie Sie den gefährlichen Speckgürtel am besten ablegen, erfahren Sie von Dr. Bill Gavin, Herzspezialist und Buchautor im US-Bundesstaat Washington.

Eine im *New England Journal of Medicine* veröffentlichte Studie mit über 350.000 Teilnehmern ergab, dass ein Speckring auf den Hüften das Risiko, vorzeitig das Zeitliche zu segnen, nahezu verdoppelt - und zwar überraschenderweise auch bei denjenigen Studienteilnehmern, deren Body-Mass-Index im Bereich des Normalgewichts lag!

**Gefahr auch für Normalgewichtige**

Was leicht nachvollziehbar ist: Wer Übergewicht mit sich herumträgt, läuft Gefahr, irgendwann an Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Knochen- und Gelenkerkrankungen sowie an verschiedenen Krebsarten zu erkranken. Was weniger einleuchtet: Wieso gehen auch Normalgewichtige mit einem überdurchschnittlichen Bauchumfang ein größeres Gesundheitsrisiko ein? Für Prof. Helmut Gohlke, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung, ist „ab einem Bauchumfang von 102 cm bei Männern und 88 cm bei Frauen mit einem deutlichen Anstieg des Herzinfarktrisikos zu rechnen". Gefährlich ist dabei das Fettgewebe, das die inneren Organe umgibt, das so genannte Eingeweidefett. Untersuchungen an der Washington University School of Medicine ergaben, dass diese Fettzellen im Bauchinneren Entzündungsstoffe freisetzen, die der Insulinresistenz und Herz-Kreislauf-Erkrankungen gleichermaßen Vorschub leisten.

Als besonders bedenklich gilt dabei ein Bauch, dessen Fett sich nicht weich, sondern eher hart anfühlt, im Volksmund auch als „Bierbauch" bekannt. Bei den Betroffenen werden besonders hohe Konzentrationen eines Entzündungsmarkers (CRP) für Herzerkrankungen gemessen. Alkoholgenuss verlangsamt den Fettstoffwechsel nicht nur um bis zu 30 Prozent, sondern trägt durch seine reichlich enthaltenen Kohlenhydrate zur weiteren Fettvermehrung bei.

Neuere Forschungen haben ergeben, dass Bauchfett zusätzlich zu den bereits genannten Erkrankungen auch noch andere, ernst zu nehmende Gesundheitsrisiken mit sich bringt (z.B. für Demenz, Lungenfunktionsprobleme und Migräne).

**Erfolgreiche Strategien gegen das Risiko-Fett**

* Bauen Sie Übergewicht ab. Leider gibt es keine brauchbare Methode, mit der Sie ganz gezielt nur das riskante Bauch- und Eingeweidefett abspecken könnten. Entscheiden Sie sich daher für eine Ernährungsweise, mit der Sie weniger Fett zu sich nehmen (Faustregel: nicht mehr als 60 g Fett täglich). Bedenken Sie jedoch, dass für eine dauerhafte Gewichtsabnahme eine langfristige Ernährungsumstellung notwendig ist. Mein Tipp: Wenn Sie schon vieles erfolglos ausprobiert haben, nehmen Sie an einem Gewichtsreduktionsprogramm teil, wie es von vielen Kliniken angeboten wird. Dort erhalten Sie Ernährungs- und Aktivitätspläne und falls erforderlich auch psychologische Hilfe - bei vielen Menschen resultiert das Übergewicht aus Frust oder Langeweile. Wichtig: Wenn Sie Gewicht abbauen wollen, sollten Sie möglichst auf alle Zuckerformen verzichten, also nicht nur auf den Zucker im Kaffee oder in Kuchen und Schokolade, sondern auch auf den in verarbeiteten Lebensmitteln wie Weißbrot, Knabbergebäck, Bier und Fruchtsaft. Diese Nahrungsmittel lassen den Blutzuckerspiegel sprunghaft ansteigen und tragen zur Vermehrung des Eingeweidefetts bei.
* Nehmen Sie Bitterstoffe zu sich. Bitterstoffe bringen Leber, Galle sowie Pankreas auf Trab und pflegen die Darmflora. Sie sind beispielsweise in Extrakten der Wegwarte, der Artischocke und des Löwenzahns enthalten. Langjährig bewährt hat sich auch das Urbitter- Granulat nach Dr. Pandalis (in Apotheken, 40 g ca. 11 Euro).
* Trinken Sie grünen Tee. In einer im *Journal of Nutrition* veröffentlichten Studie mussten Testpersonen eine Abnehm-Diät in Kombination mit einem Gymnastik- Programm über zwölf Wochen lang einhalten. Die eine Hälfte der Gruppe wurde angewiesen, in dieser Zeit viel grünen Tee zu trinken, die andere Hälfte konnte beliebige andere Getränke zu sich nehmen. Erstaunliches Ergebnis: Die Grüntee-Gruppe verlor doppelt so viel Gewicht wie die Kontrollgruppe. Die Wissenschaftler vermuten, dass bestimmte Inhaltsstoffe des Tees, die so genannten Katechine, den Stoffwechsel ankurbeln und die Fettverbrennung beschleunigen.
* Bewegen Sie sich regelmäßig. Laufen oder Radfahren, draußen oder auf dem Laufband bzw. Ergometer, setzen nach Untersuchungen der Universität Chile ein Protein frei (BDNF), das den Appetit hemmt und somit den Fettabbau unterstützt. Der Effekt setzt nach ca. drei Monaten regelmäßigen Trainings ein. Zur Unterstützung einer Diät ebenso hilfreich sind Wandern, Schwimmen oder Nordic Walking. Eine halbe Stunde vier- bis fünfmal in der Woche ist aus medizinischer Sicht ideal. Andere Studien zeigen, dass bereits 20 Minuten strammes Spazierengehen pro Tag bei übergewichtigen Frauen den Bauchumfang innerhalb von vier Wochen um 2,5 cm verringern kann.