

Rettung in Sicht!



DEN BAUCH KRIEGEN WIR AUCH NOCH FLACH

Rettungsring, Waschbärbauch, Wohlstandsplauze: Um die ungeliebte Bauchrolle ranken sich zahllose Bezeichnungen – und Mythen über die Entstehung, Bekämpfung und gesundheitlichen Risiken. Was man gegen Bauchfett tun kann, wie man es künftig vermeidet und warum auch schlanke Menschen gefährdet sein können, haben wir (ganz selbstlos natürlich) für Sie zusammengetragen.



FETT ≠ FETT

Während Unterhautfett gesundheitlich unbedenklich ist, gut auf Sport anspricht und vom Doc abgetragen werden kann, ist viszerales Fett eine gesundheitliche Gefahr und der ästhetische Chirurg steht ihm machtlos gegenüber.

WER IST GEFÄHRDET?

Ob man eher am Bauch, am Po oder sonstwo zunimmt, ist eine Frage der Gene. Die Einlagerung von gefährlichem inneren Fett erfolgt schleichend und kann auch äußerlich schlanke Menschen betreffen. Das Phänomen nennt man TOFI (thin outside, fat inside).

WAS TUN?

Bei viszeralem Fett: Sport und gesunde Ernährung. Bei Unterhautfett kommt außerdem eine Fettabsaugung oder andere minimal-invasive Verfahren in Frage.

Der moderne Mitteleuropäer isst viel und bewegt sich wenig. In der Folge lagert der Körper mehr Fett im Bauchraum ein, als es biologisch sinnvoll wäre. Dieses sogenannte viszerale Fettgewebe kann den Blutzuckerspiegel in die Höhe treiben, Diabetes verursachen und steht im Verdacht, Demenz zu begünstigen. Ob ein Mensch zu viszeralem oder subkutanem (Unterhaut-) Fett tendiert, hängt von den Genen, dem Alter und dem Geschlecht ab: Die Tendenz zu viszeralem Fett wird dominanter vererbt und Männer neigen grundsätzlich eher dazu.

Wo das Fett sitzt, zeigt das Maßband und ein Griff in den Speck: Lassen sich die Röllchen mit den Fingern umfassen, handelt es sich eher um ungefährlicheres Unterhautfett. Viszerales Fett sieht man lange Zeit nicht, erst spät macht es sich durch eine Vergrößerung des Bauchvolumens sichtbar.

Grenzwert: 88 Zentimeter

Ergibt die Messung mit dem Maßband (bei Frauen) einen Wert von unter 80 Zentimetern ist alles im grünen Bereich. Bei 80 bis 88 Zentimetern ist bereits Vorsicht geboten, und über 88 Zentimeter bedeuten dringenden Handlungsbedarf.

RAN AN DEN SPECK

Falls Sport im Alltag noch nicht konsequent integriert ist, wird es jetzt Zeit: Am besten eignet sich ein Kombi-Training aus Cardio und Einheiten zum Muskelaufbau. Muskeln verdrängen Fett –

im Kampf gegen die Speckröllchen darum die Bauch- und immer auch die Rückenmuskulatur stärken.

Falsche Fette: Die Pölsterchen kommen nicht von ungefähr und haben häufig mit einem übermäßigen Konsum von ungesättigten Fettsäuren zu tun. Dieses „schlechte“ Fett aus Frittiertem, Fertiggerichten, Chips und Margarine ist maßgeblich für die füllige Mitte verantwortlich. Darum besser zu gesunden, gesättigten Fetten aus Avocado, Nüssen oder gutem Olivenöl greifen, ausreichend Eiweiße auf den Speiseplan setzen und auf leere Kohlenhydrate verzichten.

METHODEN OHNE SCHWEISS UND VERZICHT

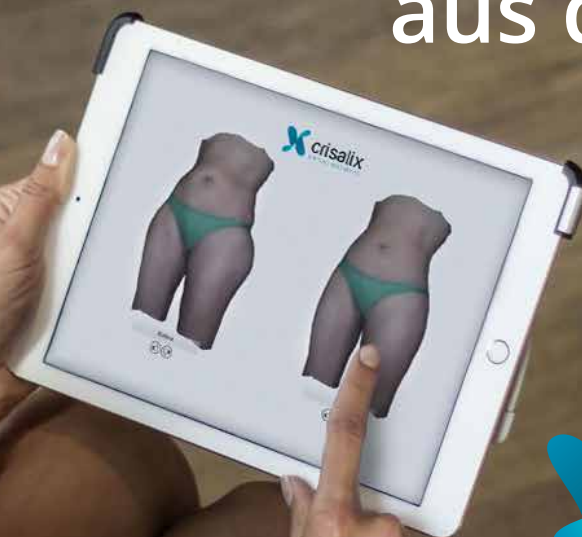
Wem das alles ein bisschen zu langsam geht, zu mühsam ist oder einfach keinen Erfolg bringt, der kann auf die Hilfe von Onkel Doktor vertrauen. Ob klassische Fettabsaugung, moderne Kryolipolyse, Spritze oder Laser: Die passende Maßnahme ist gewissermaßen eine Entscheidung aus dem Bauch heraus, denn der Arzt entscheidet nach den individuellen Voraussetzungen des Patienten. Aber Achtung: Das gefährlichere viszerale Fett kann nicht abgesaugt oder weggespritzt werden. Diese Möglichkeit besteht nur bei Unterhautfett. Wenn das letzte hartnäckige Röllchen trotz Sport und ausgewogener Ernährung nicht weichen will und der BMI im Normalbereich liegt, können die Fettweg-Lösungen der ästhetischen Chirurgie eine geeignete Maßnahme sein.

Fotos: Egeyniya Porechenskaya / Shutterstock

ANZEIGE

Räumen Sie alle Zweifel aus der Welt!

Erleben Sie Ihr neues Ich in 3D.

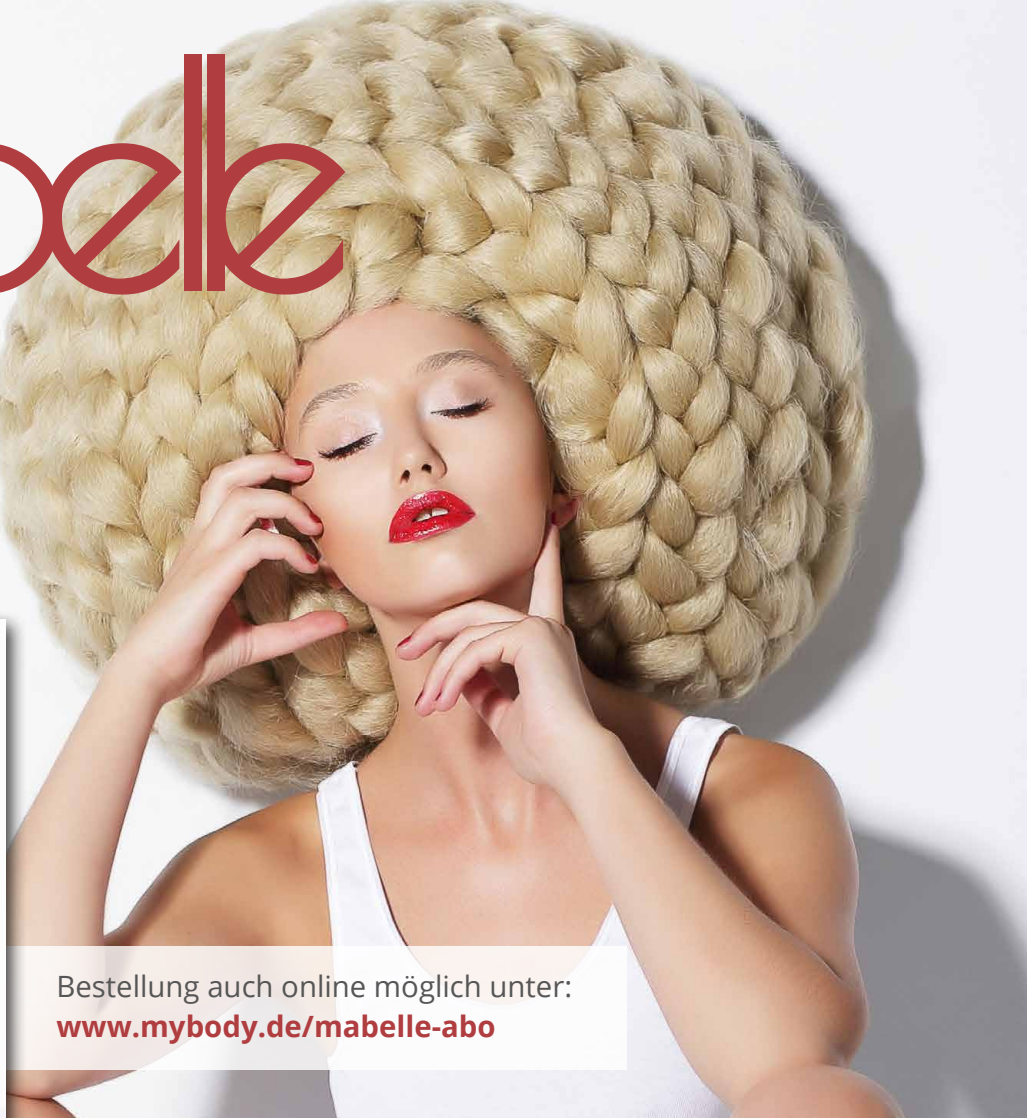


www.crisalix.com/de

mabelle

by myBody

Abonnieren
Sie jetzt!



Bestellung auch online möglich unter:
www.mybody.de/mabelle-abo

Lieferadresse

Zahlungsweise

 jährl. Lastschrift jährl. Rechnung

Widerrufsrecht:

Der Auftrag kann innerhalb von 14 Tagen ab Bestelldatum bei der DIVÄG mbH, Hirschstraße 8, 70173 Stuttgart, schriftlich widerrufen werden. Rechtzeitige Absendung genügt. Mit der Unterschrift zur Bestellung wird die Kenntnisnahme des Widerrufsrechts bestätigt.

Ja, ich möchte mabelle im Jahresabonnement bequem frei Haus zum Preis von 29,80 €/Jahr inkl. gesetzl. MwSt. und Versandkosten beziehen und hiermit kostenpflichtig bestellen.

Die Lieferung beginnt mit der aktuellen Ausgabe nach Zahlungseingang und verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, wenn nicht sechs Wochen vor Ablauf des Bezugszeitraumes schriftlich gekündigt wird.

Versand ins Ausland auf Anfrage. Bei abweichender Rechnungsadresse bitten wir um kurze Mitteilung an unseren Abo-Service

Antwort

per Fax an
+49 (0)711 506 209 89

per E-Mail an
abo-service@myBody.de

per Post an
DIVÄG mbH
Hirschstraße 8
70173 Stuttgart

