



## Waist-to-hip-ratio

zur Ermittlung der Fettverteilung,  
zur Einschätzung des kardiovaskulären Risikos sowie des Metabolischen Syndroms

Nach Abmessung mittels Maßband wird Ihr Taillenumfang mit Ihrem Hüftumfang verglichen. Nun können wir zwischen dem „Apfeltyp“ (androide Fettverteilung mit Fettansammlung im Bauchbereich) und dem „Birnentyp“ (gynoider Fettverteilung mit Fettansammlung an Oberschenkeln, Hüften und Gesäß) unterscheiden.

Personen mit der androiden Fettverteilung weisen ein erhöhtes viszerales\* Fettgewebe auf. Dieses zeigt eine erhöhte Stoffwechselaktivität und bringt dem Körper nur gesundheitliche Nachteile (z.B. Appetitsteigernd, Förderung der Entstehung von typischen Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen)

\*Viszeral bedeutet „um die inneren Organe herum“



## Body-Mass-Index

zur Abschätzung des Normalgewichts

Wir nehmen Ihr gewogenes Körpergewicht in Kilogramm und teilen es durch das Quadrat Ihrer Körpergröße in Meter.

Neuesten Studien zufolge ist der BMI jedoch nur bedingt aussagekräftig.

Sie erfahren durch den BMI also nicht, ob sich Fettdepots eher am Bauch oder vielmehr am Gesäß oder an den Beinen niederlassen.

Der BMI dient daher nicht als einziger Anhaltspunkt, ob jemand durch sein Übergewicht gesundheitlich gefährdet ist oder nicht.

Studien zeigen sogar, dass sport-treibende Übergewichtige gesünder sind als bewegungsfaule Normalgewichtige. Der Grund: Regelmäßige körperliche Aktivität senkt den Blutdruck und Blutzuckerspiegel, womit man gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen geschützt ist.