



Tipp 1

Neben dem Körpergewicht spielt auch der Bauchumfang eine Rolle für die Gesundheit: Ein zu dicker Bauch kann ein Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten und Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) darstellen.

Wasser – das beste Getränk und ein guter Durstlöcher

Leitungswasser – Trinkwasser

Enthält keinen Zucker und ist in der Schweiz überall gratis erhältlich. Leitungswasser wird in der Schweiz regelmässig kontrolliert und kann bedenkenlos getrunken werden. An einigen Orten kommt das Wasser aus Quellen, an anderen wird es aus Grundwasserbrunnen gewonnen. Deshalb schmeckt Leitungswasser nicht überall gleich.

Mineralwasser (mit und ohne Kohlensäure)

Enthält keinen Zucker. Je nachdem, aus welcher Mineralquelle das Wasser stammt, sind unterschiedliche Mineralsalze enthalten.

Früchte- und Kräutertees ohne Zucker

Enthalten keinen Zucker und kosten wenig. Es gibt viele verschiedene Geschmacksvarianten.

Weitere Informationen:

www.gesundheit.lu.ch/gesundheitsfoerderung
Broschüre «Rund um den Bauch»



Anleitung zur Messung von Bauchumfang und Körpergrösse

Messen Sie Ihren Bauchumfang am Morgen vor dem Frühstück. Stellen Sie sich vor den Spiegel und legen Sie das Messband zwischen Rippenbogen und Hüftknochen ca. 2 cm oberhalb des Bauchnabels um den Bauch herum. Stehen Sie gerade und atmen Sie leicht aus. Bauch nicht einziehen.

Teilen Sie den gemessenen Bauchumfang durch Ihre Körpergrösse und Sie erhalten einen Wert, der eine Aussage über einen normalen oder zu grossen Bauchumfang macht.

Beispiel:

Bauchumfang 80 cm: Körpergrösse 168 cm = 0.476

bis 40 Jahre: höchstens 0.5

ab 40 bis 50: für jedes zusätzliche Lebensjahr 0.01 addieren

über 50 Jahre: höchstens 0.6

(Die Angaben gelten für beide Geschlechter, für Kinder und Jugendliche gelten andere Werte.)

Weitere Informationen:

www.gesundheit.lu.ch/gesundheitsfoerderung
Broschüre «Rund um den Bauch»