



Tipp 2

Ultimativer «Bauch weg» Start in den Tag

Nach dem Aufstehen ein Glas Wasser trinken. Warm duschen, danach kalt duschen: zuerst das rechte Bein, dann das linke Bein, rechter Arm, linker Arm je viermal von unten nach oben. Am Schluss übers Gesicht viermal mit kaltem Wasser kreisen (nach Dr. Kneipp, Entdecker der Wasserkur). Gut trocknen. Alles langsam angehen, frühstücken:

zum Beispiel ein Birchermüesli

- ½ Joghurt nature
- ein Löffel Haferflocken
- wenig Saft (Apfel, Orangen oder Zitrone)
- 1 Apfel geschnitten oder geraffelt
- ½ Birne geschnitten
- eine handvoll Mandeln eventuell wenig Honig
- Kaffee eventuell mit Milch, Tee oder verdünnter Saft

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»