



### Tipp 3

Bauch weg mit mehr Bewegung.  
«Wer ausgewogen isst und sich bewegt,  
verbraucht mehr Energie.»

#### *Jede Bewegungsgelegenheit nützen*

Treppen steigen statt Lift nehmen.  
Eine Bushaltestelle früher aussteigen und den Rest zu Fuss gehen.  
Bei sitzender Arbeit von Zeit zu Zeit aufstehen und vor dem offenen Fenster ein Glas Wasser trinken.  
Beim Sitzen unter dem Tisch Beine heben und mit den Händen am Pult abstützen; super für die Bauchmuskulatur.  
Eine halbe Stunde Bewegung pro Tag kurbelt die Fettverbrennung an.

#### **Weitere Informationen:**

[www.gesundheit.lu.ch/gesundheitsfoerderung](http://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](http://www.gesundheit.lu.ch/gesundheitsfoerderung)  
Broschüre «Rund um den Bauch»