



Tipp 4

Ausreichende Entspannung trägt massgeblich zum Wohlbefinden bei.

Entspannen

- Sich in der Freizeit mit etwas beschäftigen, das einem Freude macht
- Genügend schlafen
- Sich eventuell einen kurzen Mittagsschlaf gönnen

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»