

# Rund um den Bauch



# Herausgeber

Gesundheits- und Sozialdepartement  
Dienststelle Gesundheit  
Gesundheitsförderung  
Meyerstrasse 20, Postfach 3439  
6002 Luzern  
Telefon 041 228 60 89  
[www.gesundheit.lu.ch/gesundheitsfoerderung](http://www.gesundheit.lu.ch/gesundheitsfoerderung)  
[www.gesundheit.lu.ch](http://www.gesundheit.lu.ch)

Autorin: G. Emmenegger Mayr von Baldegg,  
Kommunikation und Beratung in Ernährungsfragen, Luzern

Mitwirkung: Claudia Burkard Weber, Leiterin Gesundheitsförderung  
Dr. med. Roger Harstall, Kantonsarzt

Illustration: Ted Scapa

© Juni 2013, Gesundheits- und Sozialdepartement Kanton Luzern,  
Dienststelle Gesundheit

# Vorwort

Liebe Leserin  
Lieber Leser

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

Diese Broschüre befasst sich mit Ihrem Bauch, speziell mit dem Bauchfett. Sie zeigt auf, dass ein gesundheitsfördernder Lebensstil – ausgewogene Ernährung, genügend Bewegung und ausreichende Entspannung – nicht nur den Bauchumfang reduziert, sondern auch massgeblich zu Ihrem Wohlbefinden beiträgt.

Blättern Sie in der Broschüre, schmunzeln Sie über die Illustrationen von Ted Scapa – und hören Sie auf Ihren Bauch!

Claudia Burkard Weber, Leiterin Gesundheitsförderung



Umgangssprachlich	6
Wie steht's um Ihren Bauch?	7
Warum ist Bauchfett ungesund?	8
Was begünstigt Bauchfett?	9
Einfache Anleitung zur Messung des Bauchumfangs	10-11
Einfache Anleitung zur Messung von Bauchumfang und Körpergrösse	12-13
Ultimativer „Bauch-weg“ Start in den Tag	14
Die Fit'n'ESS-Pyramide zeigt's!	16
Jede Bewegungsgelegenheit nützen	17
Die positive Nachricht!	18
Die Fit'n'ESS-Tipps!	19
Entspannen	20
Meine Daten!	21
Was meinen die Bauchtänzerin, der Arzt, der Koch?	23-25
Informationen und Links	26-27

# Umgangssprachlich



# Wie stehts um Ihren Bauch?

- Ich bin schlank, aber habe einen Bauchansatz!
- Ich bin etwas mollig, aber mein Bauch ist flach!
- Wenn ich zunehme, dann nur am Bauch!
- Früher hatte nur mein Mann einen Bauchansatz; seit ich 47 geworden bin, setzt das Fett bei mir auch am Bauch an!
- Wenn ich ausgiebig esse und zwei, drei Gläser Wein trinke, sehe ich das sofort an meinem Bauchumfang!



## Warum ist Bauchfett ungesund?

Der Körper speichert Fett als Energiereserve. Fettzellen an Po und Hüften warten auf ihren Einsatz in schlechten Zeiten. Besteht ein Überangebot an Fett, wird dies am Bauch gespeichert. Zu viel Bauchfett ist ungesund und kann zu erhöhten Blutfettwerten führen. Dies wiederum stört den Stoffwechsel und kann verschiedene Erkrankungen wie Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Arteriosklerose, Erkrankungen der Herzkranzgefäße (Herzinfarkt) oder Schlaganfall verursachen. Auch das Immunsystem wird dadurch beeinflusst.



## Was begünstigt Bauchfett?

- Bewegungsmangel
- Täglicher Konsum von Süßgetränken sowie süßen, fettigen und übersalzenen Fertig- und Halbfertigprodukten
- Täglicher Alkoholkonsum
- Stressessen



## Einfache Anleitung zur Messung des Bauchumfangs



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.

Frauen haben bis 80 cm, Männer bis 94 cm einen normalen Bauchumfang.

	<b>Männer</b>	<b>Frauen</b>
normaler Bauchumfang	bis 94 cm	bis 80 cm
erhöhtes Risiko	mehr als 94 cm	mehr als 80 cm
deutlich erhöhtes Risiko	mehr als 102 cm	mehr als 88 cm

## Einfache Anleitung zur Messung von Bauchumfang und Körpergröße\*

Messen Sie den Bauchumfang wie auf Seite 11 beschrieben, teilen Sie diese Zahl 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

Wie Sie auf der nächsten Seite sehen können, hat diese Person eine gute Fettverteilung, das heisst, sie hat einen normalen Bauchumfang.



### Auswertung:

**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.)

Die Fettverteilung ist für die Gesundheit wichtiger als die Gesamtkörperfettmasse oder nur das Körpergewicht. Denn wer zu viel Bauchfett mit sich herumträgt, erhöht sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus.

\* engl. waist to height ratio

# Ultimativer „Bauchweg“ Start in den Tag

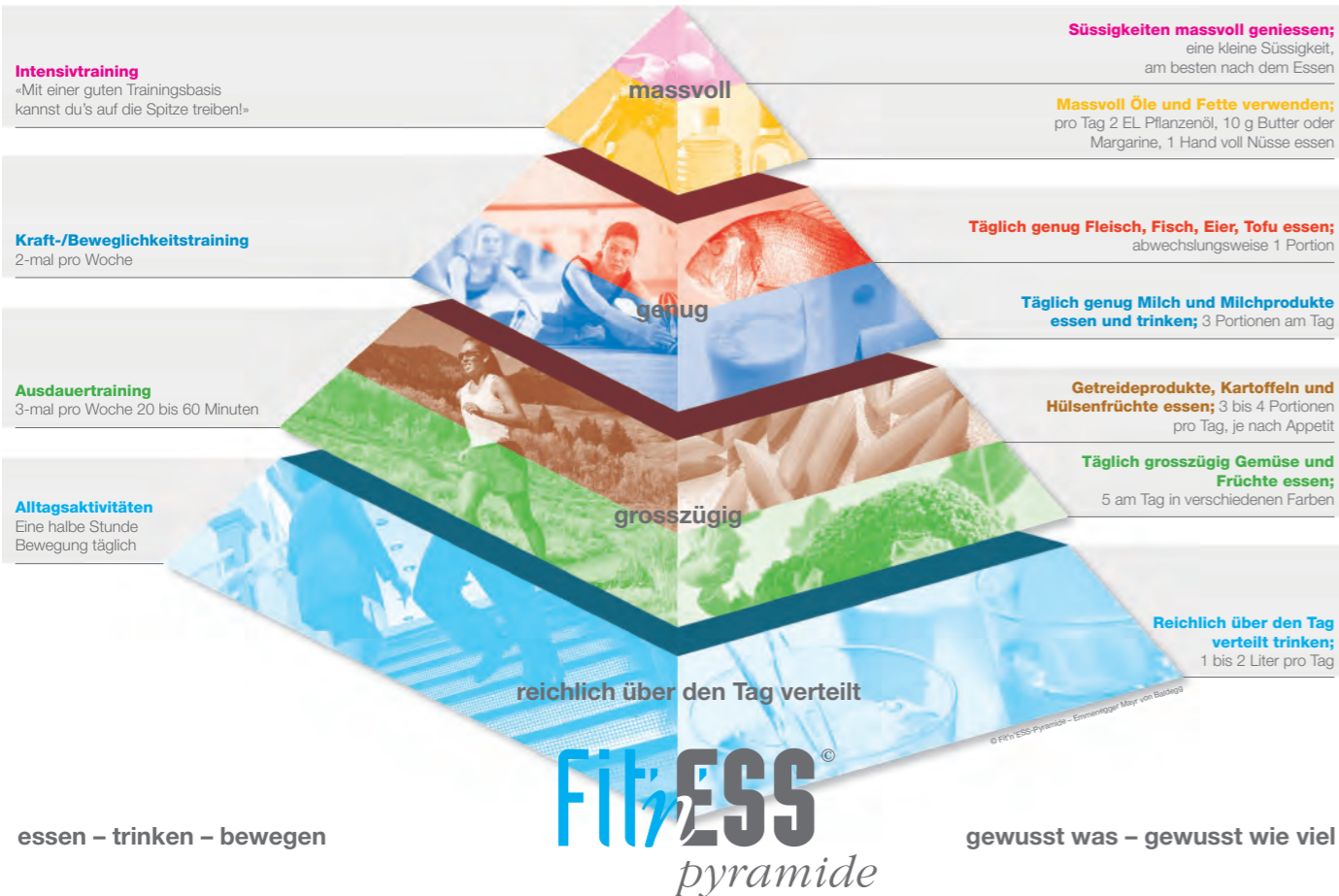
Nach dem Aufstehen ein Glas Wasser trinken.  
Warm duschen, danach kalt duschen: zuerst das rechte Bein, dann das linke Bein, rechter Arm, linker Arm je viermal von unten nach oben. Am Schluss übers Gesicht viermal mit kaltem Wasser kreisen (nach Dr. Kneipp, Entdecker der Wasserkur). Gut trocknen.  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

ZUM BEISPIEL EIN BIRCHERMÜESLI  
1/2 JOGHURT NATURE  
EIN LÖFFEL HAFERFLOCKEN  
WENIG SAFT (APFEL, ORANGEN ODER ZITRONE)  
1 APFEL GESCHNITTEN ODER GERAFFELT  
1/2 BIRNE GESCHNITTEN  
EINE HANDVOLL MANDELN EVTL. WENIG HONIG  
KAFFEE EVTL. MIT MILCH, TEE ODER VERDÜNNTER SAFT





Die Fit'n'ESS-Pyramide zeigt's!



# 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.



## Die positive Nachricht!

Wer ausgewogen isst und sich mehr bewegt, verbraucht mehr Energie. Der Körper mobilisiert dafür als Erstes das BAUCHFETT. Denn ein Zentimeter weniger Bauchumfang ergibt schon fünf Prozent Risikoverringerung.



## Die **FitNESS**-Tipps!

- Bei jeder Gelegenheit trinken, denn das Körpersignal «Durst» kommt oft zu spät.
- Unser Hahnenwasser ist in der Regel sehr gut. Es ist das Beste gegen den Durst und erst noch gratis.
- Ein Apfel ist immer ein guter Begleiter und passt in jede Tasche.
- Wer öfter zu Fuss geht, kommt schnell auf die gewünschte tägliche halbe Stunde Bewegung.
- Wer Sandwiches und Getränke selber macht, weiss, was sie/er isst und trinkt.
- Frucht- und Gemüsesäfte werten eine weniger ausgeglichene Mahlzeit auf.
- Eine halbe Stunde vor dem Sporttreiben eine gut verträgliche Kleinigkeit essen und etwas trinken.
- Megaportionen können schlapp und träge machen. Portionengrösse der Situation anpassen.
- Zwischenmahlzeiten wie Früchte, Joghurt, Brot und Getränke einplanen; so kommt nicht plötzlich Heiss hunger auf.
- Ausprobieren und auf den eigenen Körper hören ist sehr wichtig, um langfristig Erfolg zu haben.

# Entspannen

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



# meine Daten!

Meine Grösse: .....cm

Datum	Bauchumfang	Bauchumfang, geteilt durch Grösse	Ergebnis
Frühling:			
Sommer:			
Herbst:			
Winter:			

Anleitung und Auswertung auf Seite 12 und 13



## Was meint die Bauchtänzerin...

Mein Bauch sagt mehr als tausend Worte. Der orientalische Tanz bietet mir die Möglichkeit, meine Gefühle wie Freude, Schmerz, Liebe und Trauer auszudrücken und mein Innerstes herauszutanzten. Bauchtanz macht nicht nur Spass, sondern trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper und kräftigt insbesondere auch die Bauchmuskulatur. Mit diesen Bewegungen dürfen und sollen das Temperament und die Lebensfreude zum Ausdruck gebracht werden.

Silvia Büeler, Schule für orientalischen Tanz, Luzern



## Was meint der Arzt...

Viele Krankheiten zeigen typische Symptome, aber manch eine zeigt sich in sehr unterschiedlicher Ausprägung und macht es dem Kliniker nicht immer einfach, eine Diagnose zu stellen. Da hilft häufig die Erfahrung oder das Bauchgefühl. Der Weg zum Ziel, der Diagnose, führt also gelegentlich über den Bauch des Arztes.

Roger Harstall, Kantonsarzt, Luzern



## Was meint der Koch...

Der dicke Bauch des Kochs ist kein Symbol der guten Küche mehr.

Fabian Fuchs, ehemaliger Radprofi, Küchenchef, Blatten





# Informationen und Links

Gesundheitsförderung des Kantons Luzern: [www.gesundheit.lu.ch/gesundheitsfoerderung](http://www.gesundheit.lu.ch/gesundheitsfoerderung)  
Emmenegger Mayr von Baldegg G. Fit'n'ESS-Pyramide®  
Emmenegger Mayr von Baldegg G. et al. Der andere Tiptopf, Schulverlag plus AG  
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung: [www.dge.de](http://www.dge.de)



Was essen und trinken Sie im Berufsalltag?



Gesunde und lustvolle Menüplanung, leicht gemacht.

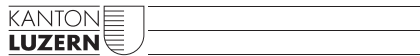


Flyer „Fit'n'ESS-Pyramide“  
essen - trinken - bewegen  
Genuss im richtigen Mass.



Bewegung: Treppenschilder

[www.gesundheit.lu.ch/gesundheitsfoerderung](http://www.gesundheit.lu.ch/gesundheitsfoerderung)  
unter Flyer-Vorlagen



Gesundheits- und Sozialdepartement

**Dienststelle Gesundheit**

Gesundheitsförderung

Meyerstrasse 20

Postfach 3439

6002 Luzern

Telefon 041 228 60 89

[www.gesundheit.lu.ch](http://www.gesundheit.lu.ch)

[gesundheit@lu.ch](mailto:gesundheit@lu.ch)