

Sie sind hier: Startseite > onLeben > Fit & Gesund



Suchen mit Google Web Suchen

onLeben

- Trends & Style
Liebe & Partnerschaft
Fit & Gesund
Ratgeber
Essen & Genießen
Specials
WM für Frauen
Diät
Schönheit & Pflege
Horoskope
Frühling

- T-Online Partner
musicload
GAMESLOAD
SCOUT 24 Marktplätze

- Themen
Nachrichten
Wirtschaft
Sport
Computer
Reisen
Unterhaltung
Spiele
Handy
Auto
Video

- Anzeige
eBay Angebote
Fitnessgeräte
Laufschuhe
Diät
Abwehrkräfte

Partnersuche
Liebe ist Nähe
FriendScout24 - Ihr Partner für die Liebe. mehr
Medizin

Horoskope
Welt der Sterne
Liebe, Glück, Geld? Das sagt Ihr Horoskop. mehr

Stop Smoking
Nicht rauchen
Hier finden Sie Unterstützung. mehr

Diät
Leicht abnehmen
So purzeln die Pfunde dauerhaft. mehr

Deutsche Bäuche sind zu dick



Warum fällt das Abnehmen manchen Menschen schwerer? (Foto: Archiv)

Die Deutschen haben zu viel Speck am Bauch. Mit einem durchschnittlichen Umfang von 99,9 Zentimetern bei Männern und 89,7 Zentimetern bei Frauen sind die deutschen Bäuche eindeutig zu dick, erklärt Sigmund Silber, Kardiologe in München. Erstmals wurde bei dieser Studie eine große Personengruppe analysiert und die Daten zum Bauchumfang in Verbindung mit Erkrankungen und Risikofaktoren gesetzt. Es gilt: Wer um die Leibesmitte zu viel Umfang ausweist, hat auch gehäuft andere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, so Herzspezialist Silber. Kritisch wird es ab einem Bauchumfang von 102 bzw. 88 Zentimetern bei Männern und Frauen. Die Studie zeigt auch: Jede Krankheit hat ihren eigenen Bauchumfang.

Fotoserie Wie fett ist mein Lieblingsessen?
Schlank trinken Wie Sie 1000 Kalorien am Tag sparen können
Schlemmen und Abnehmen Mit Spaß zum Wunschgewicht (PDF)

Der Diätcoach: Abnehmen leicht gemacht
Sie wollen dauerhaft und ohne Stress abnehmen? Der Diätcoach liefert Ihnen ein maßgeschneidertes Abnehmprogramm mit vielen Rezepten, Fitnessplänen und Expertentipps.
Diätcoach Jetzt anmelden



Mehr Speck bei Erkrankten

Wer bereits an einer Herz-Kreislauf- bzw. Stoffwechselerkrankung leidet, hat ohnehin mehr Umfang. So haben Diabetiker deutlich dickere Bäuche: Männer bringen es auf 106,9 Zentimeter, Frauen auf 100 Zentimeter, Nicht-Betroffene dagegen im Durchschnitt "nur" auf 98,4 bzw. 88,2 Zentimeter. Auch Männer und Frauen mit erhöhtem Blutdruck haben mehr Bauchumfang - nämlich durchschnittlich 105,3 bzw. 97,1 Zentimetern. Wer dagegen nicht unter erhöhtem Blutdruck leidet, misst 96,3 bzw. 85,7 Zentimeter. Ähnliche Ergebnisse zeigten sich bei erhöhten Blutfetten und Herzkrankheit.

Bauch im Blickpunkt

Neben dem Body-Mass-Index (BMI) weckt das Bauchfett immer stärker das Interesse von Medizinern und Psychologen. So analysierten Silber und Kollegen erstmals in Deutschland eine große Personengruppe, nämlich Daten von 55.000 Patienten.

Mehr zum Thema:

Problemzonen Hüftspeck gesünder als Bauchspeck

Brigitte-Diät jetzt auch online!
Sie wollen dauerhaft und ohne Stress abnehmen? Die Brigitte-Diät gibt es jetzt auch als Online-Coach: ein maßgeschneidertes Abnehmprogramm mit vielen Rezepten, Fitnessplänen und Expertentipps.
Brigitte-Diätcoach Jetzt anmelden



Mehr aus onLeben:

- Fettfallen beim Einkauf Abnehmen beginnt im Supermarkt
Anti-Aging-Sport Mit Sport das Alter austricksen
Der perfekte Start ins Frühjahr Frühlings-Special
Partnerschaft Eifersucht macht attraktiv

Stimmen Sie ab
Wie finden Sie einen Bauch bei einem Mann?
Sexy!
Abstoßend!

Ist mir nicht so wichtig

Abstimmen

Zeige Zwischenergebnis

Stimmen Sie ab
Wie finden Sie einen Bauch bei einer Frau?

Sexy!
Abstoßend!
Das ist mir nicht so wichtig.

Abstimmen

Zeige Zwischenergebnis

Testen Sie sich



Wie gut kennen Sie sich?

Welcher Diättyp sind Sie oder welche Sportart passt zu Ihnen? mehr

- Ratgeber PDFs
Bodyforming
Burnout
Konditionsaufbau
Nordic Walking
Fatburner und Pilates
Große Rückenschule

Anzeige



Jetzt dabei sein!

Familienabenteuer oder Einzelkämpfer: Machen Sie mit bei der Viano Challenge 2006. mehr

Horoskope

Anzeigen



Früher nannten sie uns das Trio Infernale...

erneut vereint dank:



UG



Liebe, Flirt und Sex

Was die Sterne über Ihr Liebesleben verraten. [mehr](#)

[Diese Seite weiterempfehlen](#)

[Newsletter abonnieren](#)

[Ya.com España](#) [Club Internet France](#) [Terravista Portugal](#) [T-Online Österreich](#) [T-Online Schweiz](#)

[Public Relations](#) [Stellen bei T-Online](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [Jugendschutz](#) [Verbraucherinfos](#)

© T-Online 2006