



BAUCHFETT - AUCH FÜR SCHLANKE GEFÄHRLICH?

Grundsätzlich ist wohl niemand erfreut über Körperfett, egal wo es sitzen mag. Doch Fett, das sich im Bauchbereich ansammelt ist besonders ungesund. Das gilt auch für schlanke Menschen! Doch warum ist das so?

Im Gegensatz zum Unterhautfett (subkutanes Fett) ist Bauchfett (Viszerafett) **stoffwechselaktiv**. Unterhautfettgewebe dient hauptsächlich der Isolation und als Energiespeicher. Bauchfett jedoch, das sich zwischen Bauchmuskeln und Organen befindet, produziert Hormone und verschiedene entzündungsfördernde Stoffe.

Was sind die gesundheitlichen Folgen?

Diese Stoffe können zum Beispiel die Entstehung einer **Fettleber** begünstigen, zu **Bluthochdruck** führen und sogar das **Sättigungsverhalten** beeinflussen. Einige der Substanzen, die das Bauchfettgewebe bildet, sollen an der Entstehung von **chronisch entzündlichen Erkrankungen** wie zum Beispiel Asthma beteiligt sein. Zudem konnte in Studien ein Zusammenhang zwischen zu viel Bauchfett und einem erhöhten Darmkrebs-Risiko festgestellt werden.

Störungen im Zuckerstoffwechsel kommen bei Patienten mit viel Bauchfett häufiger vor als bei Patienten, die zwar relativ viel Körperfett, aber wenig Bauchfett haben. Menschen mit viel Bauchfett entwickeln leichter eine Insulinresistenz und haben somit ein höheres Risiko an **Diabetes mellitus Typ II** zu erkranken.

Sind nur Übergewichtige gefährdet?

Was viele nicht wissen: Nicht nur Menschen mit großem Bauchumfang können viel Bauchfett haben. Sogenannte **TOFis** (thin outside fat inside) sind Menschen, die von außen betrachtet schlank aussehen, aber trotzdem viel gefährliches Bauchfett aufweisen, das sich zwischen den Organen „versteckt“. So kann es sein, dass ein Übergewichtiger, der Sport treibt gesünder lebt als ein Schlanker, der keinen Sport treibt. Bei Normal- und Übergewichtigen ist zudem die Fettverteilung entscheidend. Ein sogenannter „Apfeltyp“ lagert Fett vor allem in der Leibesmitte an. Bei gleichem Körperfettanteil haben Apfeltypen deshalb



mehr Bauchfett als Birnentypen. Wo Fett angelagert wird ist allerdings Veranlagung und lässt sich nicht beeinflussen.

Wie werde ich mein Bauchfett los?

Die schlechte Nachricht gleich vorweg: Gezielt Bauchfett zu verbrennen ist so gut wie unmöglich. Zwar wirkt sich ausreichend Bewegung auf jeden Fall günstig auf die Fettverbrennung aus. Doch können auch sportliche Menschen innerlich zu viel ungesundes Fett mit sich herumtragen. **Ursachen** hierfür können sein:

- Genetische Veranlagung
- Alkoholkonsum
- Ungünstige (kohlenhydratreiche Ernährung)
- Dauerstress

Alkohol hemmt die Fettverbrennung und fördert die Fetteinlagerung. Wer sein Bauchfett reduzieren möchte, sollte also auf Alkohol verzichten.

Einen ähnlichen Effekt hat das Hormon **Insulin**. Wer viele Kohlenhydrate zu sich nimmt und Zwischenmahlzeiten einbaut, sorgt für einen dauerhaft hohen Insulinspiegel. Ist der Insulinspiegel hoch, lagert der Körper Fett ein. Währenddessen kann ein Fettabbau nicht stattfinden.

Ein weiterer wichtiger Faktor bei der Entstehung von Bauchfett ist **Dauerstress**. Bei Stress wird Cortisol freigesetzt. Es sorgt dafür, dass der Blutzuckerspiegel ansteigt und stellt dem Körper so kurzfristig Energie





zur Verfügung. Hält der Effekt dauerhaft an, begünstigt dies Fettablagerungen am Bauch. Stress zu minimieren fällt den meisten sehr schwer - besonders wenn sie stressigen Berufen nachgehen.

Das **Rezept gegen Bauchfett** sieht also folgendermaßen aus:

- Genügend Bewegung um Muskeln aufzubauen und zu erhalten
- Eine günstige Ernährung aus genügend Eiweiß und Gemüse - also Lebensmitteln, die wenig Insulin zur Verstoffwechslung benötigen
- Verzicht auf Alkohol
- Stressreduktion

Wichtig: Auch **schlanke Menschen** sollten sich um ihre Gesundheit kümmern!

Autorin: Nina Meyer

