

Warum schwankt die Kiloanzeige auf der Waage?

Unser Körpergewicht variiert täglich. Das kann unterschiedliche Gründe haben.

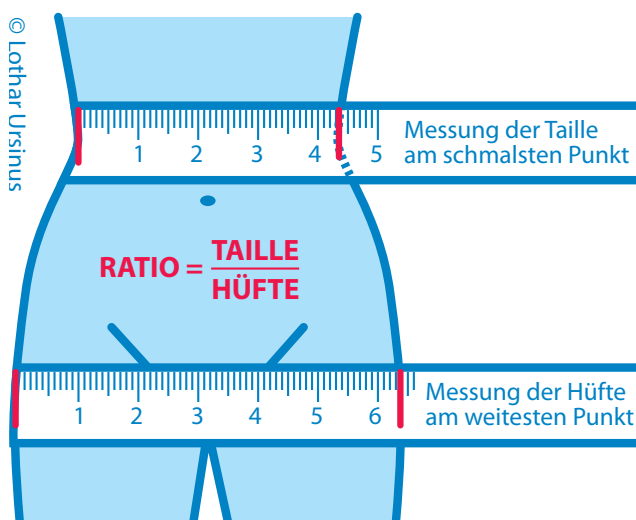
- der Körper speichert kurzfristig mehr Wasser
- der Magen-Darm-Trakt ist gefüllt
- die Hormone verändern kurzfristig das Gewicht
- die Waage täuscht, ist ungenau

Darum empfiehlt gesund & aktiv sich nur einmal wöchentlich zu wiegen. Die Bedingungen sollten dafür immer gleich sein. Z.B. am gleichen Wochentag immer nach dem Stuhlgang und zur gleichen Tageszeit. So haben Sie den besten Vergleich.

Will der Zeiger der Waage sich einfach nicht rühren, obwohl die Fettpolster schwinden, kann es am Muskelaufbau liegen. Muskelmasse ist schwerer als Fett. Bei intensivem Krafttraining kann das Gewicht sogar steigen.

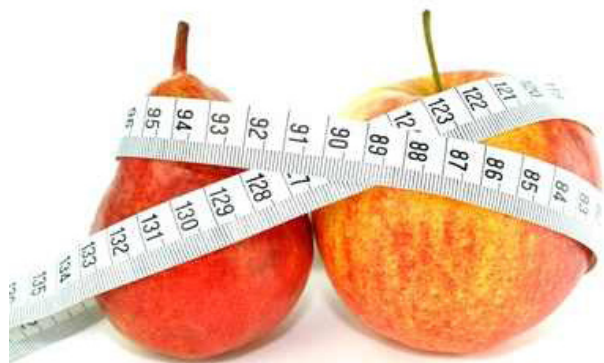
Möchten Sie sich den frustrierten Blick auf die Waage ersparen, dann kaufen Sie sich ein Maßband. Das zeigt den Figurerfolg genauer an. Wo sollte gemessen werden?

- Taillenumfang: das Band an der schmalsten Stelle rund um die Körpermitte anlegen.
- Hüftumfang: an der stärksten Stelle messen.



Dieser **Taille-Hüft-Quotient**, auch „Waist to Hip Ratio (WHR)“ genannt, gibt das Verhältnis von Bauch- zu Hüftumfang an. Berechnung: Taillenumfang / Hüftumfang. Dieses Verhältnis soll bei Männern kleiner als 1,0 und bei Frauen kleiner als 0,85 sein.

Mit Hilfe des WHR können Sie auch Ihre individuelle Körperfettverteilung bestimmen. Grundsätzlich werden dabei zwei Formen der Fettverteilung unterschieden.



Der Apfelform speichert sein Fett am meisten am Bauch. Diese Bauchfettzellen sind sehr stoffwechselaktiv. Sie speichern Fett schneller und geben die Fettsäuren schneller wieder ab. Es ist daher einfacher Bauchfett abzubauen als die Fettdepots an den Beinen.

Der Birnenform speichert sein Fett hauptsächlich an den Beinen und am Po. Diese Fettzellen sind nicht so stoffwechselaktiv wie die des Bauchfetts. Bei einer Diät sind diese Fettdepots besonders hartnäckig.

Die Betrachtung des **Bauchumfanges** gewinnt in der Medizin immer mehr an Bedeutung. Zahlreiche Studien bestätigen, dass mit zunehmendem Bauchumfang das Risiko zu Herz-Kreislauferkrankungen steigt. Das Bauchfett lässt sich allerdings leicht wieder abbauen. Mit Hilfe des Ernährungsprogramms von gesund & aktiv geht es relativ schnell und sicher.

Kontrollieren Sie Ihren Taillen- und Hüftumfang einmal im Monat und notieren Sie sich Ihre fortlaufenden Erfolge.