

IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85
39124 Magdeburg
Telefon 0391 2806-2002
Telefax 0391 2806-2009

eMail pressestelle@
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:
Gunnar Mollenhauer

Datum
01.02.2024

GESUNDHEITS-EXPERTEN

BEANTWORTEN FRAGEN ZU AKTUELLEN THEMEN

Ran an den Speck

Warum es sich nicht nur schöner, sondern auch gesünder ohne Bauchfett lebt

Speckröllchen um die Körpermitte sind für viele Sachsen-Anhalter unschöne Zeichen für Übergewicht. Noch mehr wiegt jedoch der Blick auf die Gesundheit, weiß Stefanie Schäfer. Die Fachbereichsleiterin für Betriebliche Gesundheitsförderung bei der IKK gesund plus sagt, warum das Bauchfett gefährlich ist und wie man es wegstreift.

Warum ist Bauchfett gefährlich?

Stefanie Schäfer: Am Bauch lagert sich Fett auf zwei Arten ab. Zum einen wird es unter der Haut gespeichert. Damit steigt das Risiko für erhöhte Leberfettwerte sowie Diabetes. Andererseits sammelt sich freies Fett aus der Bauchhöhle rings um die Organe. Das ist häufig die Ursache für unbemerkte Entzündungsprozesse. Zudem erhöht zu viel Bauchfett den Blutdruck, beeinflusst die Blutfettwerte und den Blutzuckerspiegel. Mit zunehmendem Bauch steigt also auch die Gefahr für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Woran erkenne ich, dass es riskant für mich wird?

Stefanie Schäfer: Entscheidend ist nicht nur das eigene Körpergewicht und der Body-Mass-Index. Auch auf den ersten Blick schlanke Menschen können zu viel Bauchfett haben, das gefährlich für sie wird. Wie es um das eigene Bauchfett steht, erfährt man am besten bei einem Gesundheitscheck.

Wie kriege ich das Bauchfett weg?

Stefanie Schäfer: Wir können nicht gezielt an einer Stelle abnehmen, das funktioniert nicht. Das A und O für unsere Gesundheit sind eine gesunde Ernährung und viel Bewegung im Alltag. Dabei holt sich der Körper die Energie aus den Fettdepots unseres Körpers und wir verlieren Körperfett. Wichtig zu wissen: Spätestens ab 40 Jahren stellt der Körper um, fährt den Stoffwechsel herunter und senkt den Energieverbrauch. Wir können also mit weniger Essen bereits unseren Bedarf decken.