Woran erkennt man das innere Bauchfett?
Ein schneller Hinweis ist die Fettverteilung:
Bei vielen Menschen kann man auf den ersten Blick erkennen wo sich das Fett ansammelt, man spricht vom Apfel- oder Birnentyp.
Der Birnen-Typ lagert das Fett eher außen und dort an Hüften, Po und Oberschenkel an, der Apfeltyp vorzugsweise um den Bauch.
Unabhängig Körpergröße und BMI ist der Bauchumfang über einem bestimmten Grenzwert risikoreich:
Frauen ab 88 cm
Männer ab 102 cm
Auch wenn diese Werte noch nicht erreicht sind, so ist der Bauchumfang ein sehr wichtiges Warnsignal. Vor allem dann, wenn man am Bauch schneller als am sonstigen Körper zunimmt.

Ist viszerales Fett nur für Dicke?
Es gibt aber auch völlig schlanke oder nur leicht übergewichtige Menschen ohne erkennbaren Bauch, die im Körperinneren erhebliche Mengen Fett angesammelt haben und ein hohes Gesundheitsrisiko eingehen. So kann ein sehr dicker sportlicher Sumo-Ringer deutlich gesünder sein, als ein "dünner Hering" mit kaum sichtbarem Bauchansatz.

Wie kommt das innere Fett in den Schlanken?
- Anteilig zu viel Kohlenhydrate, Zucker (Süßigkeiten) und Fett in der Nahrung
- Die Kalorienmengen nicht ausreicht um das Gewicht zu steigern
- Wenig Bewegung, kein Sport

Was hilft nicht?
Klassische Diäten ohne Bewegung/Sport reduzieren zwar das äusserlich sichtbare Fett, lassen das gesundheitliche schädliche innere Fett fast unangetastet. Man sieht schlank aus, ist aber nicht gesund. Das Diabetes-Risiko bleibt unverändert hoch.

Wie kann man inneres Fett vermeiden oder abbauen?
Regelmäßig bewegen
Das A und O ist regelmäßige körperliche Aktivität – täglich mindestens 30 Minuten. Viel Energie – und damit Kalorien – benötigt der Organismus, wenn sich der Mensch bewegt. Wer mehrmals die Woche Sport treibt und mehr Bewegung in seinen Alltag bringt – zum Beispiel durch Treppen steigen oder Gassi gehen mit dem Hund – nimmt auf Dauer ab. Beim Sport müssen keine Höchstleistungen vollbracht werden. Nordic Walking, Radfahren oder Wassergymnastik bringt Hobbysportler nicht völlig aus der Puste, kurbelt aber den Stoffwechsel an und trainiert die Muskulatur.
In einer Studie konnten US-Forscher am Duke Medical Center nachweisen, dass bei Sportmuffeln der Bauchfettanteil innerhalb von sechs Monaten um neun Prozent anstieg. Bei denjenigen, die pro Woche 12 Meilen (ca. 19 km) walkten oder joggten, blieb der Fettanteil gleich. Wer es schaffte, wöchentlich 20 Meilen (ca. 32 km) zu laufen, konnte sowohl subkutanes als auch viszerales Fett abbauen.

Kraftübungen machen
Übungen mit Gewichten können ebenfalls im Kampf gegen eine füllige Körpermitte helfen. Dies ist wissenschaftlich durch eine Studie an der Universität von Pennsylvania belegt. Die dortigen Forscher hatten übergewichtige und fettleibige Frauen im Alter zwischen 24 und 44 Jahren zwei Jahre lang beobachtet. Ergebnis: Teilnehmerinnen, die zweimal täglich eine Stunde lang Gewichte stemmten, konnten im Vergleich zu denjenigen, die lediglich Ratschläge zu mehr Bewegung erhielten, ihren Fettanteil um knapp vier Prozent verringern. Bekannt ist, dass Fett in Muskulatur verbrannt wird. Für Einsteiger ein Trainingsprogramm mit 12-20 Wiederholungen, nach 6-8 Wochen auf 12-15 verringern.

Zusammenstellung des Trainings
Allein die Kalorienbilanz ist ausschlaggebend für den Erfolg der Gewichtsreduktion .
Ein Ganzkörper-Krafttraining kann jedermann durchführen. Die Trainingsprinzipien sind für den Anfänger dieselben wie für den Fortgeschrittenen. Der Unterschied liegt natürlich in der absoluten, nicht aber relativen Höhe der zu bewältigenden Widerstände in Bezug auf die individuelle Kraft. Während der Anfänger das Training an Maschinen macht, zieht der Fortgeschrittene das Krafttraining mit freiem Widerstand (Lang- und Kurzhanteln) dem vor, weil damit auch die intermuskuläre Koordination trainiert und verbessert wird.
Das Ausdauertraining kann bei Anfängern auch im höheren Pulsbereich stattfinden, nichts ist schlimmer, als die Motivation zu drosseln und immer in den niedrigeren Pulsbreich zu drängen. Wichtig ist mindestens 30 Minuten durchzuhalten und langfristig auf 60 Minuten Ausdauertraining zu erhöhen..

Ernährung umstellen
Anstelle einer strengen Diät (sie führt nur dazu, dass der Körper Fettreserven für „schlechte Zeiten“ speichert), lieber die Portionsgröße verringern. Wer also weniger Kalorien zuführt, bewirkt, dass der Körper bevorzugt die Energiespeicher im Bauch anzapft. Weniger Kalorien bedeutet vor allem, weniger Fett und schnell verdauliche Kohlenhydrate essen. Stattdessen reichlich Obst und Gemüse, die neben Vitaminen auch die wichtigen Ballaststoffe enthalten. Die gesunden Stoffe finden sich auch in Vollkornbrot. Dahinter stecken komplexe Kohlenhydrate, die den Insulinsiegel nur langsam steigen lassen. In Weißbrot dagegen stecken vorwiegend schnell verdauliche Zucker, die nicht lange sättigen. Daher gilt den Verzehr von einfachen Kohlenhydraten und zuckerhaltigen Getränken einschränken. Außerdem sollte man Rund 1,5 -2 Liter Wasser am Tag trinken.

Das **Viszeralfett** (von lat. *viscera*, ‚die Eingeweide') bezeichnet das in der freien Bauchhöhle eingelagerte Fett, welches die inneren Organe, vor allem des Verdauungssystems, Herz, Leber und Bauchspeicheldrüse umhüllt. Dieses Fett nennt man auch viszerales Fett. gleichsam umhüllt. Es ist im Gegensatz zum Unterhautfettgewebe nicht direkt sichtbar, macht sich aber ab einer gewissen Menge durch eine Vergrößerung des Bauchvolumens bemerkbar. Dieses innere Fett sorgt dafür, dass der Körper ungünstige Hormone und Botenstoffe freisetzt, die wie dauerhafte Entzündungen wirken und vielfältige Immunreaktionen hervorrufen.

Ursachen und Auswirkungen

Angesichts der heutigen Überversorgung mit Nahrungsmitteln in den Industriestaaten und eines zunehmenden Bewegungsmangels lagert der Körper bei falscher Ernährung mehr Viszeralfett ein als biologisch sinnvoll ist (Viszerale Adipositas). Dies geschieht insbesondere bei Übergewicht oder Fettleibigkeit vom sogenannten *Apfeltyp*, der hauptsächlich bei Männern, aber auch bei Frauen vorkommt, während beim *Birnentyp*, nicht das Viszeral-, sondern das Hüftfett vermehrt ist.

Einige Erkrankungen oder Symptome, die mit Übergewicht in Verbindung stehen, treten gehäuft in Verbindung mit Viszeralfett auf:

Herzinfarkt
Bluthochdruck
Schlaganfall
Arteriosklerose
Diabetes
erhöhte Triglyceridwerte im Blut (erhöhtes
Alzheimer-Risiko
erhöhtes Krebs-Risiko

Jana Müller Schmidt
Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin
Turnverein
Bremen-Walle 1875 e.V.
mueller-schmidt@gmx.de
homepage
www.jms-figurinform.de

Viszerales Fett

Aufgabe:
Messen Sie Ihren Bauch- und Hüftumfang und prüfen Sie, ob Sie in den Normwerten liegen!