

Presseaussendung

Linz, am 20. Mai 2025

Bauchfett vermeiden

Der Bauch kann zur gesundheitlichen Falle werden. Denn das Bauchfett erhöht das Risiko eines Herzinfarkts und an Diabetes zu erkranken. Verzichteten Sie daher weitgehend auf Süßes und Zucker und machen Sie ausreichend Bewegung.

Die Hauptursache für Bauchfett liegt zumeist in einer ungesunden Lebensweise. Die überschüssigen Pfunde können aber viele Erkrankungen verursachen. Daher sollten wir so rasch als möglich das Bauchfett zum Schmelzen bringen – durch eine geringere Aufnahme an Kalorien und vermehrte Bewegung. Es ist nicht nur wichtig, wie viel wir essen, sondern auch was wir essen und wann beziehungsweise wie oft wir Mahlzeiten zu uns nehmen. „Versuchen Sie möglichst, Süßes und Zucker vom Speiseplan zu streichen. Ganz besonders schlecht sind Süßigkeiten am Abend. Denn diese legen sich immer genau um die Körpermitte, also am Bauch, an. So kommt dann zumeist ein Zentimeter dazu, anstatt dass einer wekommt“, sagt MR Dr. Angelika Reitböck, Vorsorgereferentin in der Ärztekammer für Oberösterreich sowie Allgemeinmedizinerin und Hautärztin in Steyring.

Das Problem ist nämlich, dass die viszeralen Fettzellen Hormone produzieren. Hormone aber können chronische Erkrankungen verursachen. Der Teufelskreis besteht darin: wer sich fettreich und zu zuckerhaltig ernährt, produziert noch mehr Hormone. Bekannt ist, dass dieses „Viszeralfett“ das Risiko für Diabetes (Typ 2), Bluthochdruck und Herzinfarkt erhöht.

Zu Beginn: Kalorien-Tagebuch führen

Wer sein Bauchfett loswerden möchte, muss weniger essen als der persönliche, tägliche Kalorienbedarf ausmacht. Im Schnitt nehmen wir beim Einsparen von rund 7000 Kalorien ein Kilogramm Körpergewicht ab. Hier empfiehlt es sich, über die ersten Wochen ein Tagebuch zu führen und jede Mahlzeit mit ihren Kalorien einzutragen. Im Internet finden sich brauchbare Werkzeuge für so eine Kalorienberechnung. Nur so haben Sie einen klaren Blick darüber, was Sie zu sich nehmen und wo unnötige Kalorien dazukommen.

Gleichzeitig zur Kalorienreduzierung sollte wir die Bewegung erweitern. „Denn die Bewegung führt dazu, dass sofort unser Blutzucker abgebaut und zu den Muskeln transferiert wird. Bewegung ist also immer günstig und verhindert den Aufbau unserer Körpermitte“, sagt MR Dr. Reitböck. Gehen Sie mindestens 30 bis 40 Minuten pro Tag und versuchen Sie, mit einfachen Übungen auch die Gelenkigkeit sowie die Muskeln aufzubauen. Muskeln verjagen Fett und die Muskelmasse wiegt durch die höhere Volumendichte schwerer als Fett. Daher hätten wir, wenn wir ein Kilo Fett in ein Kilo Muskeln verwandeln, zwar das gleiche Gewicht, aber wir würden sofort einen Unterschied in der Passform bei der Hose oder beim Hemd bemerken.

Rückfragen:

David Hell, BA, Ärztekammer für Oberösterreich / Presse & Kommunikation
Tel. +43 732 77 83 71-327 bzw. +43 664 131 79 64, Mail: david.hell@aekoee.at
Dinghoferstraße 4, 4010 Linz, www.aekoee.at

Presseaussendung