

## Einfache Risikoeinschätzung mit dem Maßband

# Mit Bauchfett Herz-Kreislafrisiko abschätzen

**Sowohl Patienten als auch manche Ärzte wissen nicht, dass das Bauchfett beziehungsweise der Bauchumfang ein wichtiger Risikofaktor für Herz-Kreislaferkrankungen ist.**

Nur wenige Patienten und etwa 60 Prozent der Doktoren sind sich darüber bewusst, dass der Bauchumfang von Patienten ein wichtiger Indikator für ihr Herz-Kreislafrisiko ist. Dieses Ergebnis einer Beobachtung der Geneva-based World Heart Federation (WHF) deckt sich mit der Forderung der Deutschen Herzstiftung und Deutschen Gesellschaft für Kardiologie anlässlich des Weltherztages am kommenden Sonntag nach gesunder Ernährung und mehr Bewegung.

Demnach stellen die Fettansammlungen im Bauchbereich im Vergleich zu Fettpolstern der Schenkel und Hüfte eine besondere Gefahr dar. Riskant wird's ab einem Bauchumfang von 102 cm bei Männern und 88 cm beim weiblichen Geschlecht.

Empfehlung deshalb: Der Bauch muss weg und nicht mehr als 60 g Fett pro Tag!

*jh*

2005-09-20

Quelle: [www.aerztlichepraxis.de](http://www.aerztlichepraxis.de)

[Drucken](#)

[Schließen](#)