

## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Der Bauch ist Problemzone Nummer 1!**

**Eine Umfrage des Ratgeberportals abnehmen.net bestätigt: 60 Prozent, egal ob Mann oder Frau, sehen im Bauchspeck ihre größte Problemzone.**

Berlin, 30. Juni 2009 – Ob Mann oder Frau, der Bauch ist Problemzone Nummer Eins. Nicht nur die Männer leiden unter einem Bierbauch, auch die Frauen hätten gern ein bisschen weniger Speck in der Körpermitte.

Eine Umfrage des unabhängigen Ratgeberportals abnehmen.net zeigte: Von über 1.000 Befragten gaben 60 Prozent den Bauch als ihre Problemzone an. Zur Auswahl standen außerdem Beine, Po und Hüfte.

Nur 16 Prozent der abnehmen.net Leser empfinden ihre Beine als unbeliebte Zone. Dicht gefolgt von der Hüfte: Die berühmten „Schwimmringe“ stören ebenfalls nur 16 Prozent. Weit abgeschlagen, mit nur 7 Prozent, wird der Po als problematisch gesehen. Warum aber, ist gerade der Bauch so vielen ein Dorn im Auge?

Der Bauchumfang sagt viel mehr über die Gesundheit aus, als Hüfte, Po und Beine. Konzentriert sich die Fettspeicherung Übergewichtiger vorwiegend auf den Bauch, erhöht dies das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes.

Das Fett unter der Bauchdecke fördert zudem die Verfettung von Magen, Darm und Leber. Ausladende Hüften, kräftige Beine und ein dicker Po sind dagegen für unsere wichtigsten Organe, die im Bauch- und Brustraum liegen, ungefährlich.

Das so genannte intra-abdominale Fett (Innere Bauchfett) ist Auslöser vieler Krankheiten, die unter dem Begriff des metabolischen Syndroms zusammengefasst werden. Das metabolische Syndrom entsteht durch die ungünstige Kombination von hohem Bauchfettanteil, erhöhtem Blutdruck und Cholesterinwerten sowie einem zu hohen Blutzuckerspiegel. Der Bauchspeck ist also meist nur ein Symptom von Vielen.

Besonders Männer sind, laut Kongress der Europäischen Kardiologengesellschaft (ESC), von einer erhöhten Fetteinlagerung am Bauch betroffen. Aber auch Frauen, vor allem Damen höheren Alters, tragen mehr Bauchspeck als gesund wäre mit sich herum.

Ein Bauchumfang von über 88 Zentimetern bei Frauen und über 102 Zentimetern bei Männern gilt bereits als bedenklich. Natürlich ist dieses Maß allein nicht aussagekräftig genug, immerhin haben Sportler oft ähnliche Maße und kein Problem mit Bauchspeck.

Der Bauchumfang ist jedoch eine gute Richtlinie. Wer über den vorgegeben Maßen liegt, sollte ihn mit gesunder, kalorienreduzierter Ernährung und regelmäßiger Bewegung reduzieren. Dafür bietet das Portal [www.abnehmen.net](http://www.abnehmen.net) viele Tipps. Unter anderem erfährt man, wie die Problemzonen Bauch, Beine, Po und Hüfte bekämpft, ein gesundes Gewicht gehalten werden kann.

#### **Über abnehmen.net**

Das neue unabhängige Internetportal abnehmen.net ([www.abnehmen.net](http://www.abnehmen.net)) bietet eine im deutschsprachigen Raum einzigartige Kombination aus aktueller redaktioneller Berichterstattung, kompetenter Diätberatung sowie der Möglichkeit, sich direkt mit anderen Usern auszutauschen. Ein Diät-Finder hilft, in nur wenigen Schritten schnell und unkompliziert die für den jeweiligen Nutzer beste Diät zu finden.

**Für Rückfragen:** Claudia Krempler, Tel.: 30 60 503-2, E-Mail: [kontakt@abnehmen.net](mailto:kontakt@abnehmen.net)