

GU PLUS

GU RATGEBER GESUNDHEIT

# Ran an den Bauch

## Das Ernährungsprogramm

DR. MICHAEL DESPEGHEL

Ohne  
Sport!

**GU**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite und iBooks (iPad) optimiert. Auf anderen Lesegeräten oder Lese-Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

## EIN WORT ZUVOR

Die meisten Menschen in Deutschland sind mit ihrem Gewicht zufrieden. Trotzdem ist nach Angaben des Bundesverbraucherministeriums jeder zweite zu dick und hat damit ohne es zu wissen ein Problem: Gerade in einem bauchbetonten Übergewicht sehen Experten ein erhöhtes Risiko. Denn vermehrtes Bauchfett, das sich um die inneren Organe anlagert, verstärkt gefährliche Entzündungsprozesse im Körper. Und diese sind häufig Vorboten von schweren Krankheiten. Doch die meisten Betroffenen ignorieren das Problem. Gerade einmal jeder achte versucht abzunehmen. Beinahe jeder zweite treibt laut Health Care Monitoring Studie 2007 wenig oder gar keinen Sport. Woran liegt das?

Der Hauptgrund: Die meisten Diäten wirken nicht, weil sie statt auf eine dauerhafte Ernährungsumstellung auf kurzfristige Effekte setzen. Zwar schrumpfen die Fettpolster erst einmal, doch nur, um nach der Diät umso mehr anzuschwellen. Dieser Jo-Jo-Effekt lässt sich nur ausbremsen, wenn es gelingt, sich von ungünstigen Ernährungsweisen zu verabschieden und die persönlichen Essgewohnheiten langfristig zu ändern. Darin liegt der Schlüssel zum Erfolg – zu einem schlanken Körper und mehr Gesundheit.

Genau an diesem Punkt setzt unser neues Ernährungstraining an.

In zahlreichen Untersuchungen der Sporthochschule Köln und anderer Universitäten konnte gezeigt werden, dass sich durch die schrittweise Umsetzung einfacher Ernährungsziele in sechs Wochen ein gesünderes Essverhalten erlernen lässt. Entscheidend dabei ist, dass jedes Ziel ohne Anstrengung erreicht werden kann und so die ebenso ungeliebten wie gefährlichen Fettpolster langsam, aber

sicher schwinden. In kurzer Zeit gewinnen Sie so ein dickes Plus an Lebensqualität und wissen genau, was Sie brauchen, um dauerhaft schlank und gesund zu bleiben. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei.

**Michael Despeghel**



## RUND UM DEN BAUCH

Wer gesund bleiben möchte, tut gut daran, eine schlanke Linie anzupeilen. Denn das Bauchfett beeinträchtigt die Stoffwechselprozesse im Körper erheblich.



## Stoffwechselzentrale Bauch

**Immer mehr Studien belegen**, dass ein allzu wohlgenährter Bauch auch bei einem ansonsten gesunden Menschen verschiedene Krankheiten auslösen kann, die sich in der Regel nur schwer behandeln lassen. Denn das Fett im Bauch gilt heute als eigenständiger Hormonproduzent und stellt damit einen erheblichen Risikofaktor für Ihre Gesundheit dar. Hier werden Boten- und Entzündungsstoffe produziert, die Gefäße und Gelenke schädigen und den Stoffwechsel entgleisen lassen.

Doch nicht die überflüssigen Pfunde allein sind ein wichtiger Faktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder den gefürchteten Typ-2-Diabetes. Entscheidend ist auch die Fettverteilung im Körper. Wenn das Fett am Bauch sitzt und sich die überschüssigen Kilos als Fett um die inneren Organe anlagern, ist das Risiko hoch, an unterschwelligen Entzündungen zu erkranken. Diese begünstigen Gefäßschäden und beeinträchtigen den Stoffwechsel erheblich. Dabei ist die Methode, ein erhöhtes Gesundheitsrisiko abzuklären, ganz einfach. Die Messung des Bauchumfangs gilt als zuverlässiger Anhaltspunkt; er ist bei der Gesundheitsvorsorge wichtiger als die Bestimmung des BMI (Body Mass Index). Wie es geht, lesen Sie auf [≥](#). Ist der Bauchumfang zu groß, lässt sich mit Veränderungen im Lebensstil dem Ausbruch verschiedener Krankheiten entgegen steuern. In einer finnischen Diabetes-Präventions-Studie beispielsweise absolvierten Patienten, die bereits Symptome einer Diabetes-Vorstufe zeigten, ein Programm aus gesunder Ernährung und mehr Bewegung. Ziel war es, das Körpergewicht um fünf Prozent zu reduzieren. Die Teilnehmer verringerten ihr Gewicht im ersten Jahr zwar lediglich um vier Kilogramm. Sie zeigten dabei aber bereits eine erheblich verbesserte Stoffwechsellaage und hatten ihr Diabetesrisiko nachhaltig verringert. Und gerade auf den dauerhaften Gewichtsverlust kommt es bei der Bauchfettreduktion an. Fünf Kilo in zwei Wochen bringen nichts, wenn sie in den nächsten zwei Monaten wieder angefressen und um zwei bis drei zusätzliche Kilos aufgestockt werden. Um die ungesunden Fettpolster am Bauch einzuschmelzen hilft nur eines: eine langfristige Umstellung auf gesunde Ernährungsgewohnheiten, die sich ohne Mühe und Frust einhalten lassen.

---

## **GEFÜLLTE DEPOTS**

Um all die Energie aufzunehmen, die wir ihm mit der Nahrung zuführen, bildet der Körper viele Milliarden Fettzellen im Bauch – bei Dicken sind es zwei- bis dreimal mehr als bei Normalgewichtigen. Sind die Fettzellen erst einmal da, kann ihre Anzahl zwar auf natürlichem Wege nicht mehr reduziert werden. Mit dem richtigen Essverhalten sorgen Sie jedoch dafür, dass sich die Depots leeren und sich auch in Zukunft nicht wieder füllen.

---

## Die Anatomie des Bauches

Anatomisch gesehen bezeichnet der Begriff Bauch (lat.: Abdomen) den gesamten vorderen Teil des Rumpfes zwischen Brustkorb und Becken. Nach hinten wird der Bauch von der Rückenmuskulatur und der Wirbelsäule begrenzt, seitlich und vorn von der Bauchdecke. Umgangssprachlich und mehr oder weniger liebevoll sehen die meisten von uns ihren Bauch aber vor allem in den vorgelagerten Fettpolstern rund um die Nabelgegend.

Man unterteilt den Bauch in verschiedene Regionen: Oberhalb des Bauchnabels, eingefasst von den Rippen, befindet sich der Oberbauch. Als Mittelbauch wird die Region ohne Knochen bezeichnet. Der Unterbauch oder Unterleib wird vom Becken eingefasst. Unterteilt man in Längsrichtung entlang der äußeren Seite der geraden Bauchmuskeln, gliedert sich der Bauch in der Mitte von oben nach unten in die Magen-, die Nabel- und die Schamregion und außen von oben nach unten in die Rippen-, die Außen- sowie die Leistenregion.

### Die Bauchmuskulatur

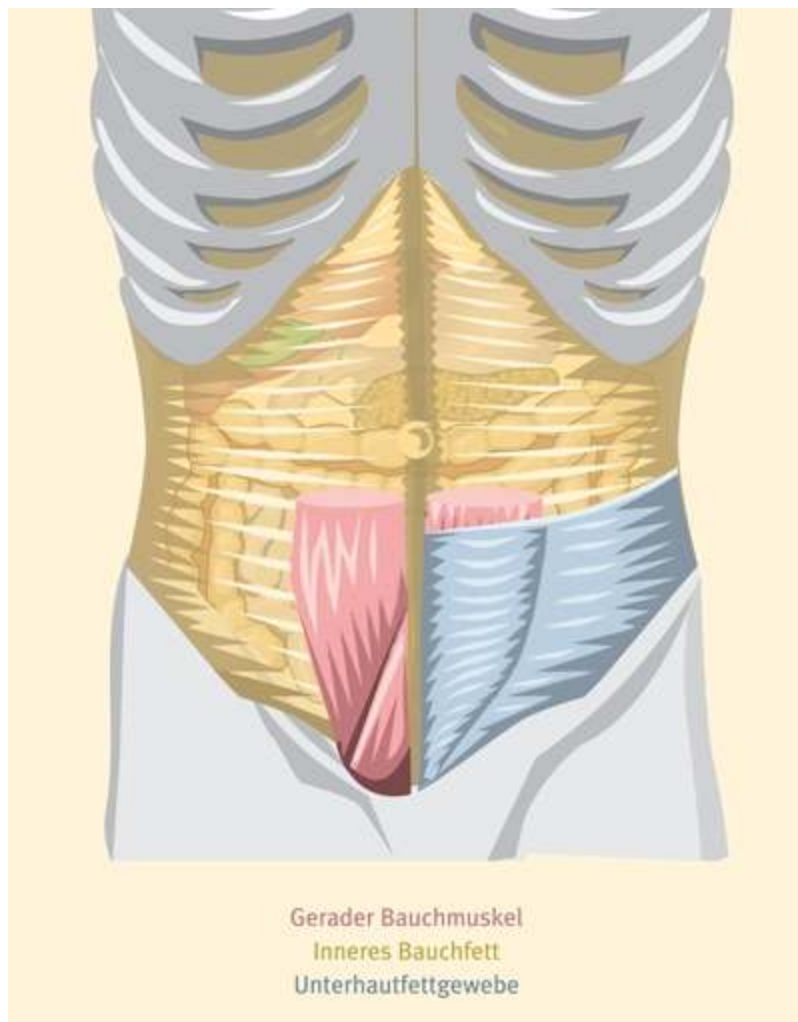
Auf der Vorderseite des Bauches tritt der gerade Bauchmuskel (M. rectus abdominalis) hervor. Die beiden Längsmuskelstränge verlaufen vom Brustbein zum Schambein und sind bis auf Nabelhöhe unterteilt in drei quer verlaufende Sehnenplatten (Intersectiones tendinae). Darunter etwa in der Mitte befindet sich der Bauchnabel. Je



nach Trainingszustand können Sie den geraden Bauchmuskel mehr oder weniger deutlich sehen. Sind diese Muskeln schwach ausgebildet, wird das Muskelrelief in vielen Fällen von einer Fettschicht überlagert.

Der äußere schräge Bauchmuskel (*M. obliquus externus abdominis*) verläuft von den Außenseiten der unteren Rippen bis zum Beckenkamm und zur Linea alba, einer Sehnenplatte, die zwischen den beiden geraden Bauchmuskeln verläuft. Unter den äußeren liegen die kleineren inneren schrägen Bauchmuskeln (*M. obliquus internus abdominis*).

Die tiefste Muskelschicht ist der quere Bauchmuskel (*M. transversus abdominis*). Er reicht vom Beckenkamm und den Sehnen der Rückenstreckermuskulatur bis zur Linea alba.



Die Funktion der Bauchmuskulatur

Zusammen mit der Gesäßmuskulatur bilden die Bauchmuskeln ein natürliches »Korsett«. Es hält Becken und Wirbelsäule aufrecht und schützt beide vor Fehlbelastungen und Druck. Die Bauchmuskulatur arbeitet dabei eng mit den Hüftbeugemuskeln zusammen, die bei allen Geh-, Hüpf- und Laufbewegungen zum Einsatz kommen und unseren Rumpf beim Sitzen, Stehen und Gehen stabilisieren.

Diese wichtige Stützfunktion kann die Muskulatur nur leisten, solange sie gut ausgebildet ist. Muskeln, die nicht trainiert werden, erschlaffen. Lagern sich darüber zusätzlich Fettpolster an, führt dies zu Fehlhaltungen und einer

Überbelastung des Rückens: Das Becken neigt sich nach vorn, es entsteht ein Hohlkreuz. Die Rückenstreckmuskulatur verkürzt sich und der Bauch steht noch weiter vor. Da sich im Zuge dessen die Hüftstrecker verkürzen, werden die Bandscheiben stärker belastet als normal.

Nicht selten leiden Übergewichtige deshalb unter immer wiederkehrenden Schmerzen im Lendenwirbelbereich und unter Bandscheibenvorfällen. Aus diesem Grund wird bei allen Rückenschulen auch die gerade und schräge Bauchmuskulatur trainiert.

---

## **SCHNELLES MUSKELWACHSTUM**

Die Muskeln im Bauch sprechen besonders schnell auf ein gezieltes Training an. Die Aussicht auf den schnellen Erfolg fördert die Motivation und hilft, auch anstrengende Übungen locker zu bewältigen.

---

---

## **WARUM BAUCHMUSKELN SCHLANK MACHEN**

Eine gut trainierte Bauchmuskulatur wirkt sich nicht nur positiv auf die Stabilisierung der Wirbelsäule aus – und verhindert so Rückenschmerzen. Sie ist auch wichtig, wenn es darum geht, die ungeliebten Fettpolster am Bauch einzuschmelzen. Denn die Muskelzellen in den großen Bauchmuskelsträngen erhöhen erheblich unseren Energie- und Kalorienverbrauch – selbst dann, wenn wir sitzen oder schlafen. Bei einer schlaffen, untrainierten Muskulatur sinkt dagegen unser täglicher Energieverbrauch (Grundumsatz); überschüssige Kalorien verwandeln sich ganz leicht in Bauchfett.

Die gute Nachricht: Schon zwei Trainingseinheiten pro Woche lassen die Muskelzellen im Bauch wachsen.

---

## Die Bauchhöhle

Die Bauchhöhle wird von oben durch die Zwerchfellkuppel und von unten durch das Becken begrenzt. Vorn an der Wirbelsäule verlaufen die vegetativen Nervenfasern für alle Organe. Links vor der Wirbelsäule befindet sich die

Hauptschlagader (Aorta). Von ihr zweigen alle anderen Arterien ab. Rechts von der Wirbelsäule liegt die untere Hohlvene, die Hauptvene.

In der Bauchhöhle befindet sich der Haupttrakt des Verdauungssystems: Im rechten, mittleren Oberbauch liegt die Leber, versteckt darunter die Gallenblase. Links neben der Leber finden Magen und Milz ihren Platz. Leber und Magen werden dabei teilweise vom Brustkorb überdeckt. Der Magen geht über in den Dünndarm, an dessen Beginn sich die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) befindet. Der Dünndarm selbst bildet meterlange Darmschlingen, die in den Zwölffingerdarm (Duodenum), Leerdarm (Jejunum) und den Krummdarm unterteilt werden und einen Großteil des Mittel- und Unterbauchs ausfüllen. Im rechten Unterbauch mündet der Krummdarm in den Dickdarm. Dieser beginnt am Blinddarm mit dem Wurmfortsatz (Appendix), setzt sich nach oben bis zur Leber fort und läuft dann an der linken Bauchseite vorbei am Magen und an den Dünndarmschlingen zum Anus. Auf der Höhe des Mittelbauchs, hinter allen anderen Organen und den großen Gefäßen liegen rechts und links der Wirbelsäule in ein Fettpolster eingebettet im sogenannten Retroperitonealraum die Nieren und Nebennieren.

---

## **SCHÜTZENDES »FUTTER«**

Die Bauchhöhle wird ausgekleidet vom Bauchfell, einer dünnen, äußerst gut durchbluteten Haut. Sie umhüllt auch die Organe, schützt diese vor Stößen und spielt zudem eine wichtige Rolle bei der Infektabwehr.

---

### Wo das Bauchfett liegt

Im Ober- und Unterbauch lagert sich direkt unter der Haut Bauchfett an. Dieses Unterhautfett oder subkutane Bauchfett können Sie mit den Fingern greifen, wenn Sie den Bauch einziehen. Es ist für viele Betroffene zwar ein

optisches Problem, stellt aber keineswegs ein Gesundheitsrisiko dar. Wenn der Bauchumfang in Grenzen bleibt und die Triglyzerid-Werte im Blut niedrig sind (siehe auch [≥](#)), ist eine Gewichtsreduktion nicht unbedingt nötig. Ganz anders sieht es beim sogenannten abdominellen oder viszeralen Bauchfett aus. Es liegt unter den Bauchmuskeln auf den Darmschlingen und lagert sich hier an den Bauchorganen an, die einen Großteil der gesamten Stoffwechsellarbeit leisten. Das innere Bauchfett ist dabei keineswegs eine überflüssige Erfindung der Natur, sondern dient aus biologischer Sicht als Energiespeicher – allerdings mit schier unbegrenztem Fassungsvermögen. Das viszerale (deutsch: die Eingeweide betreffende) Fettgewebe kann daher jede Menge überschüssiger Kalorien aufnehmen, die in große Fettzellen, sogenannte Adipozyten, umgewandelt werden. Diese sind im Vergleich zu den Fettzellen im Unterhautfett metabolisch, also hinsichtlich ihrer Stoffwechselaktivität wesentlich aktiver. Das viszerale Bauchfett lässt sich im Gegensatz zum Unterhautfett, das sich auch durch kosmetische Operationen (sogenannte Liposuktion) entfernen lässt, nur durch eine Gewichtsabnahme zum Schmelzen bringen.

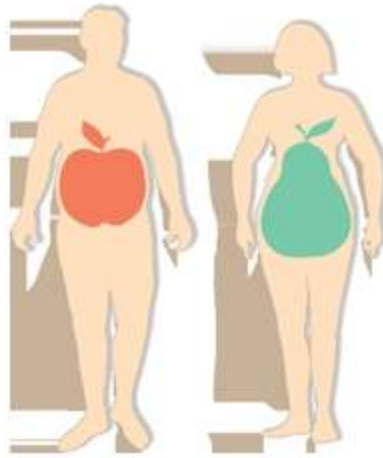
---

## **NEUE DEPOTS**

Sind alle Fettzellen im Bauch prall gefüllt und werden die Depots nicht wieder abgebaut, wird neues Fett aus der Nahrung auch in der Leber oder in den Muskeln gelagert.

Dadurch wächst der Appetit häufig nochmals, das Sättigungsgefühl geht verloren.

---



---

## **BIRNE ODER APFEL?**

An welchen Stellen unser Körper besonders gern Fett speichert und dementsprechend zulegt, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und zu einem nicht unerheblichen Teil genetisch bedingt. Grundsätzlich unterscheiden Mediziner zwischen Birnen- und Apfelformen beziehungsweise dem gynoiden oder dem androiden Typ. Ersterem lassen sich vor allem Frauen zuordnen, die sich über kräftige Oberschenkel und einen dickeren Po ärgern, dabei aber eine schmale Taille haben. Doch sie dürfen sich über eine gute Nachricht freuen: Selbst bei stärkeren Fettansammlungen an Beinen und Po ist das Risiko gering, an Gefäßerkrankungen oder Stoffwechselstörungen zu erkranken. Der androide Typ hingegen kann durchaus schlanke Beine und einen schmalen Po haben. Dafür ragt bei ihm der Bauch deutlich über den Gürtel hinaus. Von dieser Fettverteilung sind vor allem Männer betroffen. Doch auch Frauen können bei einer entsprechenden Veranlagung und einem ungünstigen Ernährungs- und Lebensstil zu der gesundheitlich riskanten Apfelform neigen.

---

## **Der Hormonstoffwechsel im Bauch**

Der Begriff Stoffwechsel (Metabolismus) bezeichnet in der Medizin ganz allgemein die Aufnahme, den Transport und die chemische Umwandlung von Stoffen im Körper – beispielsweise von Atemluft, Wasser oder Nahrung. All diese Vorgänge dienen im besten Fall und solange der Stoffwechsel gut funktioniert der Energiegewinnung und

Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen. Was viele nicht wissen: Die meisten Stoffwechsellvorgänge finden in unserem Bauch statt. Aufgrund dieser erhöhten Stoffwechselaktivität sind die Fettzellen im Bauch (Adipozyten) besonders gefährlich für das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem.

Der Bauch, ein endokrines Organ

Dem Fettgewebe im Bauch kommen verschiedene Aufgaben zu: Es steuert die Homöostase (Selbstregulation), die Koordination des Fett- und Zuckerstoffwechsels sowie die Reaktionen des Immunsystems. Mediziner betrachten das innere Bauchfett deshalb als größtes endokrines Organ im Körper. Das endokrine System im Körper umfasst die Gesamtheit all unserer hormonbildenden Drüsen und Organe. Damit die Botenstoffe (Hormone) ihre Wirkung positiv entfalten können, muss immer eine genau angepasste Menge davon im Blut vorhanden sein. Obwohl die erforderlichen Konzentrationen in der Regel äußerst gering sind, können schon kleinste Abweichungen auf lange Sicht weit reichende Folgen für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben.

---

## **ENDOKRIN UND PARAKRIN**

Während endokrine Drüsen wie Schild- und Nebenschilddrüse, Hoden und Eierstöcke ihre Hormone in den Blutkreislauf abgeben, wirkt beim Fettgewebe im Bauch die Mehrzahl der Zellverbände, die Hormone produzieren, unmittelbar auf ihre Nachbarzellen (die Medizin nennt diese Wirkungsfolge parakrin).

---

Insulin – der Schlüssel im Blutzuckerstoffwechsel

Bestimmte Nährstoffe erhalten nur mithilfe des in der Bauchspeicheldrüse hergestellten Botenstoffs Insulin Einlass in die Körperzellen, wo sie zu Energie umgewandelt werden. Nach jeder Mahlzeit steigt der Blutzuckerspiegel an, weil

Zuckermoleküle aus dem Darm in die Blutbahn gelangen. Das Insulin bewirkt, dass die Körperzellen den Zucker aus dem Blut aufnehmen. Es steigert den Zuckeraufbau in der Leber, verhindert die Freisetzung von Zucker im Körper und senkt so den Blutzuckerspiegel wieder ab.

Sein Gegenspieler, das Hormon Glukagon, verursacht den gegenteiligen Effekt: Es stimuliert die Leberzelle, gespeicherte Glykogen-(Zucker-)Vorräte freizusetzen, und erhöht so einen zu niedrigen Blutzuckerspiegel. Wird der Blutzuckerspiegel durch beide Hormone so konstant gehalten, dass wir ständig ausreichend mit Energie versorgt sind, herrschen ideale Zustände.

Sorgen wir hingegen durch ungünstige Ernährungsgewohnheiten und wenig Bewegung für ein ständiges Zuviel an Energie, kann das Insulin auf Dauer seine Wirkung verlieren. Denn das Bauchfett gibt unter anderem große Mengen an schädlichen Fettsäuren (Triglyzeriden) ins Blut ab. Diese gelangen in die Muskeln und in die Leber und werden dort gespeichert. Auf diese Weise wird die Fähigkeit von Muskulatur und Leber eingeschränkt, Blutzucker aufzunehmen. Weil dieser in der Blutbahn bleibt, meint der Körper, es herrsche ein Insulinmangel. Aus den Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse wird noch mehr Insulin freigesetzt. Es kommt zur sogenannten Hyperinsulinämie, also einer ständig erhöhten Insulinausschüttung. Und das hat Folgen: Mit der Zeit stumpfen die Körperzellen gegenüber dem ständigen Überschuss an Insulin ab. Die Beta-Zellen erschöpfen sich und die Bauchspeicheldrüse ist irgendwann nicht mehr in der Lage, Insulin zu produzieren. Eine Diabetes-Erkrankung manifestiert sich.

---

## **ERHÖHTES GESUNDHEITSRISIKO**

Bei Männern mittleren Alters ist das Risiko für Bluthochdruck selbst bei nur mäßig erhöhtem Bauchumfang bereits zweimal so hoch wie normalerweise, das



Risiko für Diabetes mellitus Typ 2 sogar dreimal so hoch.

---

## **INSULINRESISTENZ DURCH BAUCHFETT**

Nach neueren Befunden sind Entzündungsmediatoren aus dem Fettgewebe Mitursache dafür, dass die Empfindlichkeit der Insulinrezeptoren in den Muskel- und Leberzellen herabgesetzt wird. Auf Dauer stumpfen diese ab – die Basis für die Insulinresistenz wird gelegt. Zugleich gibt es Hinweise, dass ein Überangebot von Entzündungsmediatoren im Blut sogar den völligen Untergang von Insulin produzierenden Beta-Zellen beschleunigt.

---

Wenn das hormonelle Gleichgewicht gestört ist

Wer zu viel Bauchfett mit sich herumträgt, muss früher oder später damit rechnen, dass der Hormonstoffwechsel in seinem Bauch durcheinandergerät. Ein Wohlstandsbauch bringt allerdings nicht nur den Insulinstoffwechsel aus dem Lot. Das Fettgewebe im Bauch stellt darüber hinaus eine Vielzahl an Hormonen her, die den Stoffwechsel, die Gefäße und das Immunsystem des Körpers empfindlich stören können. Deshalb wird es auch als metabolisch aktiv bezeichnet. Zu den im Bauchfett produzierten Hormonen gehören eine ganze Reihe sogenannter proinflammatorischer, also krankhafte Entzündungen fördernder und diese unterhaltender Botenstoffen.

Zunahme an LDL-Partikeln im Blut

Die Fettzellen im Bauch geben vermehrt atherogene Fettsäuren ins Blut ab und erhöhen die Konzentration gefäßschädigender kleiner, dichter LDL-Partikel. Mithilfe der Low-Density-Lipoproteine (LDL) wird etwa 70 Prozent des Gesamtcholesterins im Blut transportiert. Die LDL-Partikel treiben das Plaqueswachstum in den Arterien voran und fördern so die Entstehung von Arteriosklerose, weshalb LDL umgangssprachlich auch als schlechtes Cholesterin bezeichnet wird. Es stellt damit einen wichtigen – wenn

nicht den wichtigsten – Wert zur Erkennung eines erhöhten Koronarrisikos dar (siehe auch  $\geq$ ).

---

## WICHTIG

Der normale Blutzuckerspiegel liegt zwischen 70 und 100 mg/100 ml Blut.

---

### Steigender HbA1c-Wert

Mit dem Bauchfett steigt der HbA1c-Wert. Dieser ist ein wichtiger Indikator für das metabolische Syndrom beziehungsweise eine Diabetes-Erkrankung. Denn anhand des HbA1c-Wertes kann ein Arzt den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel der letzten drei Monate vor Abgabe der Blutprobe ablesen (er gilt deshalb als »Blutzuckergedächtnis«).

### Verminderte Adiponectin-Produktion

Adiponectin, das im Bauchfett hergestellt wird, ist im Normalfall ein hervorragender Stoffwechselförderer. Es hält nicht nur den Blutzucker- und Fettstoffwechsel unter Kontrolle, sondern steuert auch den Appetit und das Sättigungsgefühl. Bei einem ausgewogenen Adiponectinspiegel haben Heißhungerattacken und daraus folgende »Kalorienorgien« keine Chance. Nicht zuletzt bremst Adiponectin Entzündungsherde in den Blutgefäßen aus.

Je mehr Fett sich allerdings in der Leber und in der Muskulatur anlagert, desto stärker ist die Insulinresistenz und desto weniger Adiponectin stellen die Bauchfettzellen her. Sinken die Adiponectin-Reserven, verflüchtigt sich die Schutzwirkung des Hormons sogar ganz – Zucker- und Fettstoffwechsel laufen aus dem Ruder, im Körper machen sich Entzündungsherde breit. Und der Appetit gerät außer Kontrolle.

---

## **GU-ERFOLGSTIPP**

Bei übermäßigem Bauchfett und ständigem Heißhunger empfiehlt es sich, den Adiponectinspiegel im Blut überprüfen zu lassen. Er sollte möglichst über 12 µg/ml liegen, um das Risiko für entzündlichen Gefäßverschleiß, Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes mellitus gering zu halten. Ein niedriger Adiponectin-Spiegel im Blut signalisiert auch bei Kindern und Jugendlichen, dass der Stoffwechsel gestört ist.

Die Messung von Adiponectin ist allerdings keine Kassenleistung; Sie müssen die Kosten aus eigener Tasche begleichen. Erkundigen Sie sich bei einem Facharzt (Endokrinologe) danach. Ist der Adiponectinspiegel zu niedrig, hilft nur eine umgehende Gewichtsreduktion, um ihn wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Anstieg von Angiotensinogen und Fibrinogen

Das Bauchfett produziert auch den Botenstoff Angiotensinogen. Ist zu viel von diesem Hormon vorhanden, schnellt der Blutdruck nach oben. Zugleich wird die Blutgerinnung durch andere im Bauchfett und in der Leber hergestellte Signalstoffe wie Fibrinogen gestört. Die Folgen: Bluteindickung und vermehrte Klebrigkeit der Blutzellen. Der Körper kann Blutgerinnsel schlechter wieder auflösen. Ein Prozess, der übrigens auch durch die Überproduktion eines weiteren Risikofaktors mitverursacht wird: dem sogenannten Plasminogen-Aktivator-Inhibitor-1 (PAI-1). Bei Menschen, die zu viel Bauchfett mit sich herumtragen, kommt es deshalb weitaus häufiger zu gefährlichen Verstopfungen der Blutgefäße, die sich noch dazu schlechter auflösen. Platzen die instabilen entzündlichen Gefäßablagerungen (Plaques) auf, kann dies ganz plötzlich einen Herzinfarkt oder Schlaganfall nach sich ziehen. Aber auch das Risiko an Thrombosen oder Embolien zu erkranken steigt, was nicht zuletzt ein erhöhtes Risiko bei Operationen und Narkosen darstellt.

Ansteigende Leptin-Konzentration

Das Hormon Leptin wird ebenfalls in den Fettzellen gebildet. Es informiert das Zentralnervensystem darüber, wann wir