



Sylvie  
Hinderberger



# VEGAN ABNEHMEN

Mit 60 Blitzrezepten



GOLDMANN

Abkürzung für den »Body-Mass-Index«, mit dessen Formel sich das Verhältnis von Körpergröße zu Gewicht ohne viele Hilfsmittel ermitteln lässt. Man multipliziert dazu die Körpergröße in Metern mit sich selbst und teilt dann das Körpergewicht in Kilogramm durch die ermittelte Zahl (noch einmal mathematisch: Körpergewicht in Kilogramm : [Körpergröße in Metern]<sup>2</sup>). Was bei der Rechnerei am Ende herauskommt, ist der persönliche BMI. Doch was verrät diese Zahl?

<b>Alter</b>	<b>idealer BMI</b>
19–24	19–24
25–34	20–25

35–44	21–26
45–54	22–27
55–64	23–28
über 65	24–29

Vereinfacht gesagt, sind Menschen mit einem BMI über 25 übergewichtig, solche mit einem Wert über 30 adipös, also krankhaft übergewichtig. Allerdings hängt auch von Alter und Geschlecht ab, wie hoch der Body-Mass-Index sein sollte. Mit dem Alter darf nämlich auch der empfohlene BMI steigen – bei Senioren über 65 Jahren gelten Werte bis 29 als in Ordnung.

Doch leider ist das Leben nicht so eindeutig wie eine Rechenformel. Und so ist auch der

BMI nicht Maß aller Dinge. Denn er unterscheidet nicht zwischen Fett und Muskelmasse. So kann zum Beispiel ein sehr durchtrainierter, muskulöser Mensch einen ebenso hohen BMI haben wie ein untrainierter mit einem hohen Anteil an Körperfett. Denn Muskeln wiegen mehr und »verfälschen« daher den Wert.

Es kommt außerdem auch nicht nur darauf an, wie viele Pfunde man zu viel auf die Waage bringt. Auch wo die Fettdepots sitzen, gibt Auskunft über das Gesundheitsrisiko. So hat sich zum Beispiel gezeigt, dass Fettdepots am Bauch gefährlicher sind als solche an Po oder Oberschenkeln. Der typisch weibliche »Birnentyp« scheint also zumindest gesundheitlich weniger Risiken mit sich zu tragen als ein »Apfeltyp«, bei dem

sich die Speckröllchen vor allem um die Taille herum ansammeln. Und hier wiederum ist nicht das Unterhautfettgewebe zwischen Haut und Muskelschicht gefährlich, das Sie mit den Händen greifen können. Auch Wasseransammlungen, zum Beispiel in den Tagen vor den Tagen, können den Bauchumfang beeinträchtigen, sind gesundheitlich aber irrelevant.

Das bauchbetonte Übergewicht ist dann gefährlich, wenn der Anteil des inneren Bauchfetts zu groß ist. Dieses viszerale oder intraabdominale Fett liegt zwischen den Bauchorganen wie Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse, um sie zu polstern und zu schützen. Es dient zudem als wichtiger Kurzzeit-Energiespeicher für den Körper. Die Reserven im Bauch lassen sich im

Notfall für schnelle Energie anzapfen, damit das gespeicherte Fett wieder ins Blut abgegeben wird.

Weil die Zellen (Adipozyten) des inneren Bauchfetts hormonell deutlich aktiver sind als anderes Fettgewebe, hat das Viszeraalfett Auswirkungen auf den Hormon- und Botenstoffhaushalt. Es beeinflusst zum Beispiel die Hormone Leptin und Adiponektin, die bei der Regulierung des Hunger- und Sättigungsgefühls eine Rolle spielen, oder Entzündungsbotenstoffe wie Interleukin-6 und Tumornekrosefaktor alpha.

Mit wachsendem Bauchumfang kann der Hormonüberschuss daher Entzündungen im Körper fördern und Blutzucker- und Fettstoffwechselstörungen begünstigen. Gleichzeitig gelangt zu viel Fett aus den