

17. Februar 2021

RADIOBEITRAG als Text

Krankheitsfaktor Bauchfett: Apfeltypen leben gefährlicher

Anmoderation:

Sind Sie ein Apfel- oder einen Birnentyp? Die Frage bezieht sich nicht auf eine Leidenschaft für Obst. Es geht um die Verteilung von Körperfett. Denn ob man ein Apfeltyp oder ein Birnentyp ist, kann Aufschluss darüber geben wie gesundheitsschädlich Gewichtsprobleme sein können. Mehr dazu von Kristin Sporbeck.

Länge: 1.34 Minuten

Text: Mit ein paar Kilo zu viel auf den Hüften haben Menschen oft nicht nur ein optisches Problem. Denn Übergewicht führt auch zu gesundheitlichen Schwierigkeiten. Dabei kommt es auch noch darauf an, wo das Fett sitzt, wie Dr. Astrid Maroß erklärt. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

Dr. Astrid Maroß:

Es hat einfach unterschiedliche Auswirkungen, ob die Kilos, die man zu viel hat, am Bauch sitzen, wie beim sogenannten Apfeltyp oder mehr an Oberschenkel und Po wie beim sogenannten Birnentyp. Wenn sich das Fett am Bauch sammelt, ist das nämlich gesundheitsschädlicher – insbesondere mit Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes.

Text: Beispielsweise haben Männer mit einem Bauchumfang von 120 Zentimetern ein doppelt so hohes Sterberisiko wie Männer mit einem Umfang von nur 90 Zentimetern. Dr. Maroß:

Dr. Astrid Maroß:

Gefährlich ist nicht der dicke Bauch an sich, sondern das Fett, was an den inneren Organen sitzt. Das Bauchfett reicht nämlich auch in die tiefen Schichten hinein, lagert sich dann rund um den Darm, die Leber und den Magen ab. Und die anderen Fettzellen, die an Arm und Beinen sind, sind lediglich eine Schicht unter der Haut.

Text: Das Bauchfett produziert Hormone und diese tragen dazu bei, dass Blutdruck, Blutfett und Blutzucker steigen können. Damit steigt dann das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes.

Dr. Astrid Maroß:

Es wär natürlich jetzt falsch zu glauben, dass Übergewicht kein Problem ist, solange das Fett nur an den richtigen Stellen sitzt. Natürlich ist Übergewicht immer eine allgemeine Belastung für den Körper und die Fitness und natürlich auch für das Skelettsystem.