

# Bauchumfang ein wichtiger Indikator für Ihre Gesundheit

Die Bauch-Umfang-Messung ist ein wichtiger Indikator zur Bestimmung des Adipositas- und des Übergewicht-Risikos. Die Ergebnisse der „Shape of the Nations“ unter der Schirmherrschaft der WHF (World Heart Federation) sind nun endlich auch in Österreich „angekommen“, akzeptiert und die Erkenntnisse werden nun auch in die Praxis umgesetzt.

Viele Patienten kennen immer noch nicht den Zusammenhang zwischen Bauchfett und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Seit vielen Jahren berichten wir in immer wieder in der **Pro Patient & Gesundheit** über die **Bauch-Umfang-Messung**.

Denn mit jedem Zentimeter, um den Sie Ihren Bauchumfang reduzieren, senken Sie das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung um 5 Prozent!

## Großer Bauchumfang bedeutet viel inneres Bauchfett

Aufschluss über die Menge des inneren Bauchfetts, welches sich im Bauchraum befindet, gibt der Bauchumfang, der mit einem einfachen Maßband gemessen werden kann.

Ein großer Bauchumfang ist meist in sichtbares Zeichen für zu viel inneres Bauchfett und bedeutet eine erhöhte Gefahr für das Herz-Kreislauf System.

**Bei Frauen ab einem Umfang von 88 cm, bei Männern bei mehr als 102 cm.**

**Ist der BMI sinnlos?** Man kann ihn natürlich weiterbestimmen und zusätzlich verwenden. Die Aussagekraft des Bauchumfangs ist aber wesentlich höher, um ein Gefäßrisiko anzuzeigen. Messen des Bauchumfangs ist auch einfacher als BMI berechnen!

## BUM<sup>®</sup> Das Maßband für Ihre Gesundheit

**Ein erhöhter Bauchumfang ist der Auslöser der Fettkrankheit mit all ihren schrecklichen Folgen. Mit jedem Zentimeter den Sie Ihren Bauchumfang reduzieren, senken Sie das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung um 5 %!**



**Wann soll ich messen?** Am Morgen - vor dem Frühstück - im Badezimmer - unbedeckt - vor dem Spiegel.

**Wo soll ich messen?** Dort, wo der Bauch den größten Umfang hat. Bei den meisten Menschen ist das etwa in Nabelhöhe. Individuelle Stelle suchen und merken!

**Wie soll ich messen?** Bauch ganz einziehen und messen - Bauch ganz hinausstrecken und messen - Bauch entspannen, Umfang in Mittellage messen.

**Diese Messung ergibt den wichtigsten Wert!**

Die Differenz zwischen Ausatmen und Einatmen wird größer - ein Zeichen, dass man auf dem richtigen Weg ist.

**Realistisch ist 1 cm pro Monat!**

**BUM<sup>®</sup> Bestellung € 4,- (+2,- Versand) Seite 49**