

Wo und wie misst man richtig?

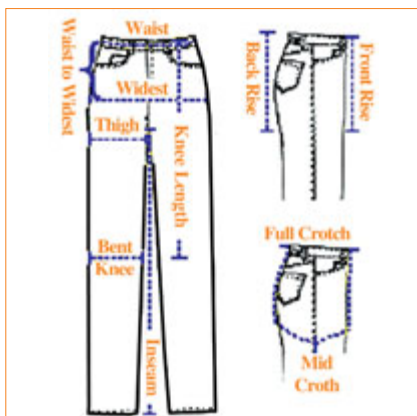
Von Elisabeth Jaros, Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester im Kurhaus Engelsbad der BVA in Baden

Seit Jahren verwenden wir im Kurhaus Engelsbad-Melanie der BVA in Baden die Messung des Bauchumfangs zur Einschätzung der Fettkrankheit. Mit Einführung der neuen Normwerte für den maximalen Bauchumfang, ist es wichtig zu wissen, wo man genau misst. Unsere Methode geht davon aus, dass sie immer an der selben Stelle messen und vor allem die Unterschiede zwischen Einatmung und Ausatmung messen.

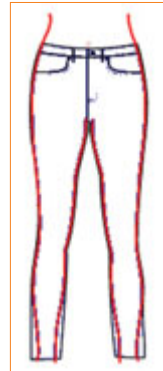
Die unterschiedlichen Messpunkte

In den USA wird Taille mit Waist übersetzt. Dieser Begriff hat sich überall in der Literatur eingeführt, obwohl er nicht ganz richtig ist. Die SchneiderInnen wissen das. Was die Amerikaner mit Waist meinen ist bei uns der Bund, also jene Stelle, wo wir üblicherweise (zB. bei einer Jean) den Gürtel tragen. Der Bund liegt bei schlanken Personen ca 2-3 cm unter der Taille. Es müsste somit nicht Taillenumfang sondern Bundumfang heißen. Den Bund findet man, wenn man die Beckenknochen ertastet und eine Linie nach vorne zieht, etwas unter der Höhe des Nabels.

Waist ist nicht die Taille sondern der Bund. Der Bauchumfang wird am Bund gemessen.

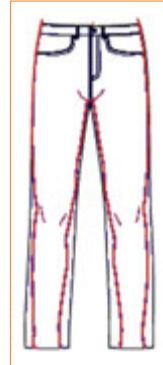


Nun zu den drei Typen, bei denen wir Bauchumfang messen.



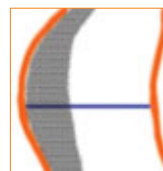
Der X-Typ – weiblicher Normaltyp

Hier sieht man es sehr deutlich. Die Taille ist etwa 2-3 cm oberhalb des Bundes. Wir messen, dort wo sonst der Gürtel liegt. Meistens sieht man bei angelegtem Maßband den Nabel etwas oberhalb.



Der H-Typ – männlicher Normaltyp

Die Taille ist nicht stark ausgeprägt. Der Bund befindet sich etwa in Nabelhöhe. Frauen, mit beginnendem Übergewicht verlieren die Taille und nähern sich der männlichen Figur an.



Der O-Typ – Apfelfett

Das innere Bauchfett treibt die Bauchwand auf und verursacht den runden Bauch der sich von oben nach unten entwickelt. Man misst an der größten Zirkumferenz, egal wo der Nabel ist, da es den Nabel oft nach oben oder unten zieht oder ganz verstrichen ist.

ovalen Bauch der sich von oben nach unten entwickelt. Man misst an der größten Zirkumferenz, egal wo der Nabel ist, da es den Nabel oft nach oben oder unten zieht oder ganz verstrichen ist.

Einige Antworten zu häufig gestellten Fragen

Das Fett nach der Gewichtsreduktion. Was bleibt übrig?

Nach Gewichtsreduktion bleiben oft Fettreste im Unterbauch bestehen. Dieses Fett liegt unter der Haut und lässt sich gut tasten. Das hat

nichts mit dem gefährlichen inneren Bauchfett zu tun und sollte nicht mitgemessen werden. Man bekommt das mit Gewichtsreduktion nur sehr schwer weg. Am besten hilft gezielte Gymnastik.

Wie misst man bei Männern mit sehr ausgeprägter Bauchmuskulatur?

Auch in Nabelhöhe. Der Wert ist selten über 100 cm. Eine Messung ist im Hinblick auf das sichtbar geringe Risiko nicht zielführend.

Müssen die Werte bei sehr großen oder sehr kleinen Menschen korrigiert werden?

Nein, denn es geht nur um 1 bis 2 cm. Die vom Lipidforum austriacum festgelegten Maximalwerte (<100 cm beim Mann und <90 cm bei der Frau haben das berücksichtigt). Der Normwert liegt für beide Geschlechter etwa 10 cm tiefer.

Ist der BMI sinnlos geworden?

Man kann ihn natürlich weiterbestimmen und zusätzlich verwenden. Die Aussagekraft des Bauchumfangs ist aber wesentlich höher, um ein Gefäßrisiko anzuzeigen.

Und das Körpergewicht?

Die Bestimmung des Körpergewichts ist für die Therapiekontrolle nicht gut geeignet, da das Gewicht beim gewünschten Muskelaufbau zunimmt. Gilt auch für den BMI.

Die Fettmessung?

Als Ergänzung gut geeignet. Misst allerdings auch das nicht so gefährliche Hüftfett mit. Wenn der Wert aber unter 20 % liegt, ist alles in Ordnung.

Fr. Elisabeth Jaros ist Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester im Kurhaus Engelsbad-Melanie der BVA und war maßgeblich an der Entwicklung der nun gültigen Messmethode mit dem Bauchumfang-Maßband BUM beteiligt.
Anfragen: jaros@propatient.info