

BUM[®] – Das Maßband für Ihre Gesundheit

Das Lipidforum austriacum hat die Zielwerte der amerikanischen Richtlinien zur Bekämpfung der Fettkrankheit und der Herz-Kreislauf-Erkrankungen (NCEP=National Cholesterol Education Programme) für Österreich adaptiert:

Der Bauchumfang sollte bei Frauen unter 90 cm und bei Männern unter 100 cm liegen!

Univ.-Doz. Dr. Harald Kritz, Mediensprecher des Lipidforums:

„Diese Zielwerte sind von uns bewusst sehr „großzügig“ gewählt - sie stellen wirklich eine absolute Obergrenze dar und sollten, wenn möglich, deutlich nach unten „verfehlt“ werden!“

Der „Vorteil“ des Risikofaktors „Bauchumfang“ liegt im wahrsten Sinne des Wortes auf der Hand: Er kann mit Hilfe des Maßbandes immer



und überall bestimmt werden.

Motivationsfoto

Machen Sie ein Foto von sich. Der Farbabzug/Ausdruck sollte möglichst groß sein (A4). Stellen Sie sich vor, wie Ihr Bauch aussieht, wenn Sie den Zielwert erreicht haben. Zeichnen Sie **die Kontur in grün** auf das Bild. Dieses Bild hängen Sie am besten im Badezimmer auf. Setzen Sie das Datum fest, bis wann Sie die neue Kontur erreicht haben wollen.

Realistisch ist 1 cm pro Monat!

Richtige Bauchumfangmessung

Nach der Methode Kritz, Jaros, Apoloner, Kuranstalt Engelsbad-Melanie der BVA, Baden © 2002

Richtiger Zeitpunkt - wann soll ich messen? Am Morgen – vor dem Frühstück – im Badezimmer – unbedeckt – vor dem Spiegel.

Richtige Höhe - 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!

Messung 1 Bauch ganz einziehen und messen.

Messung 2 Bauch ganz hinausstrecken und messen.

Messung 3 Bauch entspannen und Umfang in Mittellage messen.

Diese Messung ergibt den wichtigsten Wert. Auch für diesen Wert gelten die oben angeführten Zielwerte. Es empfiehlt sich dennoch, auch die beiden ande-

ren Werte zu notieren. Wenn die Differenz zwischen Ausatmen und Einatmen größer wird, so ist das oft ein Zeichen, dass man auf dem richtigen Weg ist.

Bauchumfang markieren In Mittellage auf der Außenfläche des Maßbandes - am besten mit **rotem Filzstift!**

Markierung des Zielwertes (100 cm bzw. 90 cm) an der Außenfläche des Maßbandes - am besten mit **grünem Filzstift!**

Mustertabelle zum Messen des Bauchumfanges

Datum	Einziehen cm	Rausstrecken cm	Differenz cm	Mittellage cm	cm über Zielwert	
					Frauen 90 cm	Männer 100 cm
Beispiel	110	115	5	112	22	12

Zu jeder BUM[®]-Bestellung erhalten Sie gratis eine Maßstabelle, eine Anleitung zur richtigen Bauch-Umfang-Messung und besonders wichtige Ernährungstipps