



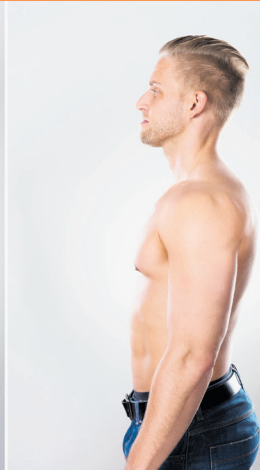
FIT UND XUND #80

SPECKROLLEN? NEIN, EXTERNER SPEICHERPLATZ FÜR MEHR BAUCHGEFÜHL

Berufsbedingt habe ich fast täglich mit Menschen zu tun, die mit ihrem Gewicht unzufrieden sind. Die Sehnsucht, den Bauch loszuwerden, ist gross. Man muss nur einmal in Winterthur die Marktgasse hochgehen und kommt zum Schluss: Jede(r) Zweite ist zu dick.

Im Corona-Jahr 2021 spitzte sich die Situation zu: Gemäss deutschen Studien legten 39 Prozent der Erwachsenen 5,5 Kilo zu. Als Trainerin gehe ich davon aus, dass die Betroffenen aufgrund der Inaktivität gleichzeitig Muskelmasse abgebaut und mittlerweile 6 bis 9 Kilo Fett zugelegt haben.

Viele Menschen leiden, weil ihre Körpermitte mit zunehmendem Alter voluminöser wird. Und sie fragen sich deshalb: «Wie werde ich das überschüssige Gewicht wieder los?» Ästhetik ist das eine, da gehen die Vorlieben auseinander. Doch die gesundheitlichen Argumente können nicht ignoriert werden.



Es ist sinnvoll, vor dem Start in ein leichteres Leben den Bauchumfang zu messen (links). Denn irgendwann kommt der Moment, da das Gewicht auf der Waage stagniert. Doch wenn sich der Bauchumfang weiter reduziert, ist alles gut. Dies, weil dasselbe Gewicht an Körperfett mehr Volumen hat als Muskelmasse. Aus demselben Grund sind Vorher-nachher-Fotos hilfreich (Mitte). Ein Herz-Kreislauf-Training auf dem Ergometer (rechts) ist eine Möglichkeit, den Stoffwechsel anzukicken – und gibt einem anschliessend ein gutes Gefühl.

Es nützt uns nichts, dass wir unsere Speckrollen liebevoll «Rettungsring» oder «Hüftgold» nennen, denn sie sind wie Gift. Weil Bauchfett im Gegensatz zu Fett an anderen Körperstellen entzündliche Stoffe und krank machende Hormone produziert, gilt Bauchfett als Risikofaktor für Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes Typ 2 und laut neuerer Forschung auch für Krebs.

Wer seinen Bauch wieder loswerden will, muss selber ran an den Speck! Das überschüssige Fett einfach abzusaugen, bringt nichts, da es dabei nur dem subkutanen Fett an den Kragen geht. Wer also die gefährlichen Depots zum Schmelzen bringen will, braucht eine Kombination aus Ganzkörper-Krafttraining, Herz-Kreislauf-Training und angepasster Ernährung.

Übergewichtige wüssten, was zu tun wäre, doch vielen fällt es unglaublich schwer. Darum sollte man Hilfe in Anspruch nehmen. So wie wir den Coiffeur bitten, uns die Haare zu schneiden oder beim Kauf eines Fernsehers vom Experten beraten lassen, so dürfen wir auch Unterstützung für unsere Gesundheit beanspruchen. Wieso nicht einmal einen Ernährungs-

berater aufsuchen oder sich von einer Personaltrainerin zum Sport motivieren lassen?

Gaby Bächtold,
Trainerin
Bewegung &
Gesundheit,
ABC Fitness
Rheinau

