

Taille Hueft Quotient

1 Das Verhältnis von Bauch- und Hüftumfang

Dieser lässt sich folgendermaßen berechnen: Umfang der Taille geteilt durch Umfang der Hüfte; wobei die Taille in Nabelhöhe und die Hüfte an der dicksten Stelle gemessen wird. Dieses Verhältnis soll bei Männern kleiner als 1,0 und bei Frauen kleiner als 0,85 sein. Der Taille-Hüft-Quotient liefert die Antwort auf die Frage, wo die Fettdepots sitzen.

Bauchbetontes Übergewicht bedeutet ein viel höheres Risiko an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken. Für das kardiovaskuläre Risiko ist weniger das Übergewicht als vielmehr das Fettverteilungsmuster entscheidend. Besonders nachteilig wirken sich hier Fettdepots im Bauchraum und an den inneren Organen aus. Dieses innere Bauchfett ist sehr stoffwechselaktiv, denn es ist anders zusammengesetzt als das Fett an Gesäß, Hüften und Oberschenkeln. Es produziert besonders viele Fettsäuren, die in der Leber in andere Fette umgebaut werden. Mit der Zunahme des inneren Bauchfetts steigt daher auch das Risiko für Folgeerkrankungen. Diabetes und Bluthochdruck können auftreten, und vor allem verändern sich die Blutfette ungünstig. Dies führt im nächsten Schritt zu Ablagerungen an den Innenwänden der Arterien. Dadurch verengen sich die Gefäße und die Versorgung der Organe mit Nährstoffen und Sauerstoff ist eingeschränkt.

2 Bei Frauen

- **Kleiner als 0,8** Alles ist perfekt. Ihr Taille-Hüft-Quotient ist im grünen Bereich.
- **Zwischen 0,8 und 0,84** Wenn Sie sich gut fühlen und Ihre Werte in Ordnung sind, müssen Sie sich keine Sorgen machen. Dennoch sollten Sie versuchen an Gewicht zu verlieren.
- **Über 0,85** Ihr Taille-Hüft-Quotient liegt im roten Bereich. Sie sollten dringend abnehmen und sich gesünder ernähren. Bei einem extrem nach oben abweichenden Ergebnis, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

3 Bei Männer

- **Kleiner als 0,9** : Alles ist perfekt. Ihr Taille-Hüft-Quotient ist im grünen Bereich.

- **Zwischen 0,9 und 0,99** Wenn Sie sich gut fühlen und Ihre Werte in Ordnung sind, müssen Sie sich keine Sorgen machen. Dennoch sollten Sie versuchen an Gewicht zu verlieren.
- **Über 1** Ihr Taille-Hüft-Quotient liegt im roten Bereich. Sie sollten dringend abnehmen und sich gesünder ernähren. Bei einem extrem nach oben abweichenden Ergebnis, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.