

Bauchtypen im Check: So werden Sie das Fett los

Rund, schlaff oder ringförmig: Der Bauch kann unterschiedliche, meist unerwünschte Ausprägungen annehmen. Mindestens genauso vielfältig sind die möglichen Ursachen.



Hormonbauch
Im Bauchbereich kommt es zu einer Fettzunahme – und das trotz gleichbleibender Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten. Schuld an der Misere, an der vor allem Frauen leiden, dürfte ein hormonelles Ungleichgewicht sein.



Bierbauch
Der Genuss von Bier oder anderen alkoholischen Getränken ist nicht zwingend der alleinige Verursacher. Evolutionär bedingt lagert der Körper überschüssige Kalorien für härtere Zeiten als Reserven im Körper ab.



Postnataler Bauch
Typisches Merkmal ist die kugelige Bauchform im Bereich des Unterbauchs. Bei manchen Frauen ist sogar der Bauchnabel nach außen gestülpt. Häufig ist dabei der Oberbauch im Rippenbereich eher flach.



Blähbauch
Neben einer übermäßigen Produktion von Verdauungsgasen kommen auch Unverträglichkeiten als Auslöser in Frage. Die Folgen sind ein sichtbarer, erhärteter Bauch, der mit einem Völle- und Druckgefühl einhergeht.

Je nach Geschlecht können die Vorstellungen vom Traumkörper deutlich variieren. Ist es bei Frauen zumeist ein flacher, straffer Bauch, so gilt bei Männern das durchtrainierte Sixpack als Schönheitsideal. Die Realität sieht jedoch häufig anders aus – und kann mitunter erhebliche Auswirkung auf die Gesundheit haben.

Nicht nur der Lebensstil hat Einfluss auf die Ausprägung des Bauches, sondern auch die Genetik. Das Erbgut bestimmt das Sättigungsgefühl und regelt zudem den Fettstoffwechsel im Körper. Dank der Gene ist somit festgelegt, ob Fette im Körper verstärkt eingelagert oder verbrannt werden. Doch Fett ist nicht gleich Fett. Jene Art, die unter der Haut liegt und maßgeblich für die äußere Form verantwortlich ist, wird als subkutanes Fett bezeichnet.

Unsichtbare Gefahr

Es entspricht unter Umständen nicht den Wunschvorstellungen, wirkt sich jedoch auch nicht negativ auf die Gesundheit aus. Anders verhält es sich jedoch mit dem „unsichtbaren“ viszeralen Fett, das sich an den Organen ablagert. Dadurch können Entzündungsprozesse sowie auf Dauer die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes gefördert werden.

Je nach zugrunde liegender Ursache sind unterschiedliche Maßnahmen notwendig, um den lästigen Vorbau in den Griff zu bekommen. Mag. Philipp Bör, Sportwissenschaftler und Personal Trainer, zeigt pas-

sende Übungen zum jeweiligen Bauchtyp auf:

Hormonbauch

In den meisten Fällen wird dieser Bauchtyp durch ein hormonelles Ungleichgewicht verursacht, an dem vor allem Frauen leiden.

Hier wäre eine Kontrolle des Hormonhaushalts beim Facharzt ratsam, um mögliche Dysbalancen oder Mängel aufzudecken und entsprechend behandeln zu können. Erst im Anschluss kann den überschüssigen Kilos mit körperlicher Aktivität und Ernährungsumstellung der Kampf angesagt werden.

Ist die Abklärung durch den Mediziner erfolgt, kann Mag. Bör zufolge der „Tote Käfer“ beim Hormonbauch die Übung der Wahl sein. „Der Vorteil ist die einfache Durchführbarkeit, da kein zusätzliches Equipment notwendig ist“, schildert der Personal Trainer. „Die Übung hilft nicht nur beim Fettabbau, sondern verbessert auch die Körperhaltung und Hand-Augen-Koordination“, führt Mag. Bör aus. Die genaue Ausführung finden Sie auf der nachfolgenden Seite 8.

Bierbauch

Obwohl die Bezeichnung es nahelegt, ist der übermäßige Biergenuss nicht der alleinige Verursacher. Gefördert wird diese Bauchform etwa durch Schlafmangel oder zu



Übung „Seitliches Liegen“: Gestartet wird in seitlicher Lage, achten Sie dabei auf die Handhaltung. Die obere Faust stützt in die Unterlage. Während der Ausatmung hebt die am Boden liegende Taille leicht ab, sodass eine Brücke zwischen Brustkorb und Becken entsteht. Dabei wird der Bauchnabel zur Wirbelsäule gezogen.

hohen Stresslevel. Beides begünstigt eine zusätzliche, überschüssige Nahrungsaufnahme.

Doch welche Rolle spielt nun das Bier? Generell gilt Alkohol als kalorienreiches Genussmittel. Während Kohlenhydrate oder Eiweiß nur rund vier Kalorien pro Gramm aufweisen, so enthält Alkohol in derselben Menge mehr als sieben Kalorien. Unter der Annahme, dass ein durchschnittlicher Erwachsener pro Tag rund 2000 Kilokalorien zuführen sollte, deckt ein Bier mit un-

gefähr 200 Kalorien bereits ein Zehntel des Bedarfs. Des Weiteren regt Alkohol durch die enthaltenen Bitterstoffe den Appetit an, was zur weiteren Kalorienzufuhr führt.

Eine Anpassung der Lebensgewohnheiten – insbesondere die Ernährung und das Bewegungsverhalten betreffend – wäre ratsam. Während die Kalorienzufuhr zu reduzieren ist, muss auf der anderen Seite mehr Zeit in Sport investiert werden. Greifen Sie beim Einkauf verstärkt zu gesunden, ballaststoffreichen Lebensmit-

teln wie Gemüse oder Vollkornprodukten. Statt tierischen Fetten empfehlen sich etwa pflanzliche Öle oder Nüsse. Der Alkoholkonsum sollte reduziert oder idealerweise zur Gänze gestrichen werden.

Für diesen Bauchtyp empfiehlt Mag. Bör das Planking. „Dadurch wird nicht nur die Körpermitte gekräftigt, sondern auch das überschüssige Körperfett abgebaut“, erklärt der Experte. Wichtig bei der Übung ist, dass Ober- und Unterkörper im Idealfall eine Linie bilden,

wobei es ein Hohlkreuz zu vermeiden gilt (siehe Abbildung auf nächster Seite).

Wer seinen Bierbauch so richtig zum Schwitzen bringen möchte, greift zur anspruchsvolleren Säge-Übung. Diese gleicht dem klassischen Planking, der Körper wird jedoch über die Fußballen abwechselnd nach vorne und hinten bewegt. Anzustreben sind drei Durchgänge zu etwa zehn bis 15 Wiederholungen.

BITTE BLÄTTERN SIE UM

ANZEIGE

Schnell und gesund abnehmen

easy life

Egal, wie alt Sie sind und wie viel Gewicht Sie loswerden wollen - nirgendwo geht Abnehmen leichter als mit easy life.

Die seit über 19 Jahren bewährte easy life-Therapie aktiviert Ihren Stoffwechsel effektiv, sodass Kilos purzeln und der Körper auch hartnäckigste Fettpolsterchen an den Problemzonen verbrennt.

- ✓ ohne Kalorienzählen
- ✓ ohne Sportprogramm
- ✓ ohne Shakes/Kapseln



Dank persönlicher Betreuung und spezieller Nachtherapie schaffen auch Sie es zu Ihrer Wunschfigur und können Ihren Erfolg langfristig halten. Erfahren Sie mehr bei einem kostenlosen Erstgespräch.

Anrufen und unverbindlichen Beratungstermin vereinbaren:

Wien 1: 01/503 13 71

Wien 22: 01/2561 666

Brunn/Gebirge: 02236/37 99 99

St. Pölten: 02742/26 742

Wr. Neustadt: 02622/25 200

Graz: 0316/25 33 88

Leoben: 03842/44 0 88

Leonding: 0732/670 999

Salzburg: 0662/87 46 91

Mehr Infos: www.easylife.at



„Die Leberwerte haben sich verbessert, die lähmende Müdigkeit ist weg!“

„Ich konnte fast alle Blutdrucktabletten absetzen und bin viel beweglicher.“



Martina Hausleitner
58, aus St. Pölten

Thomas Weninger
51, aus Graz

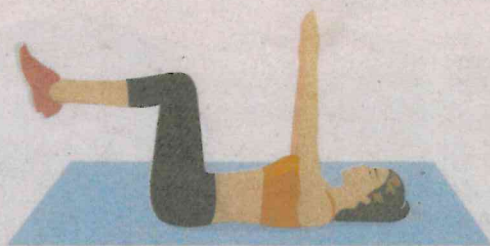
WR44A1W4



Übung „Planking“: Die Unterarme werden am Boden abgelegt, die Beine gestreckt und das Gesäß verbleibt in der Luft. Drei Durchgänge für zumindest 30 Sekunden, Fortgeschrittene können die Zeit verlängern.



Übung „Beinheben“: Startposition ist am Rücken liegend, die Beine werden in Richtung Decke gestreckt. Führen Sie nun abwechselnd je ein Bein in Richtung Boden, während das andere möglichst nach oben zeigend verharzt. Hier sind drei Durchgänge zu je acht Wiederholungen ausreichend.



Übung „Toter Käfer“: Flach auf dem Rücken liegend, zeigen die Arme nach oben, die Beine sind ebenfalls in der Luft. Nun wird ein Arm und das gegenüberliegende Bein gleichzeitig in die entgegengesetzte Richtung ausgestreckt und wieder in Ursprungsposition gebracht. Die Seiten wechseln und drei Durchgänge mit jeweils zehn Wiederholungen absolvieren.

Fotos: stock.adobe.com/logo3in1

Bauchtypen im Check: So werden Sie das Fett los

FORTSETZUNG

Postnataler Bauch

In den neun Monaten der Schwangerschaft ist der Körper stark gefordert, sich den neuen Gegebenheiten anzupassen. Es entsteht die typische Kugel im Bereich des Unterbauches. „Um dem heranwachsenden Baby in der Schwangerschaft Platz zu schaffen, werden Haut, Bindegewebe und die geraden Bauchmuskeln zunehmend gedehnt“, erklären Franziska Severino-Schönburg und Franziska Malle, Physiotherapeutinnen und selbst Mütter.

Damit der Körperschwerpunkt durch den wachsenden Bauch nicht aus dem Gleichgewicht kommt, verändert sich die Körperhaltung der werdenden Mutter. „Die Brustwirbelsäule sinkt in sich zusammen, wodurch ein sichtbarer Rundrücken entsteht. Die Lendenwirbel-

säule wird vermehrt ins Hohlkreuz gezogen, und das Becken schiebt dabei deutlich nach vorne. All das lässt den Bauch nach der Geburt optisch größer erscheinen“, so die Expertinnen.

Im Alltag sollte daher auf eine aufrechte Haltung geachtet werden. Vermeiden Sie nach Möglichkeit ein Hohlkreuz. Meist hilft es, im Stehen die Knie leicht zu beugen, um das Becken aktiv nach vorne zu ziehen. Dadurch wird das Schambein Richtung Nabel gezogen, und der Bauch erscheint flacher.

Ebenfalls hilfreich ist die Übung „Seitliches Liegen“, drei Sätze zu je zwölf Wiederholungen sollten ausgeführt werden (siehe Abbildung Seite 7 oben).

Blähbauch

Diese Bauchform tritt verstärkt nach dem Essen auf und kann teilweise sogar als schmerzhaft empfunden

werden. Neben überproportionaler Produktion von Verdauungsgasen können möglicherweise auch Unverträglichkeiten hinter der Entstehung von Blähungen stecken.

Versuchen Sie zunächst, die Größe der Mahlzeiten zu reduzieren. Dadurch kommt es zu einer deutlichen Entlastung des Magens, was die Entstehung eines Blähbauchs reduziert. Vermeiden Sie zudem den übermäßigen Verzehr von schwer verdaulichen und vor allem blähenden Lebensmitteln. Dazu zählen beispielsweise Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Brokkoli oder Spargel. Worauf ebenfalls verzichtet werden sollte, sind kohlenstoffhaltige Erfrischungsgetränke.

Wer regelmäßig Sport treibt, senkt das Risiko für die Entstehung eines Blähbauchs. Die körperliche Aktivität regt nämlich die Verdauungsaktivität an. Achten

Sie dabei jedoch auf bewusste Ein- und Ausatmung, denn wer zu viel Luft „verschluckt“, riskiert erneut die Entstehung eines sichtbaren Blähbauchs.

Probieren Sie doch einmal die Radler-Übung: dazu auf den Rücken legen, die Beine anheben und in imaginäre Pedale treten. Für Einsteiger empfehlen sich 20 Wiederholungen. Etwas anspruchsvoller, aber äußerst wirksam, ist das alternierende Beinheben im Liegen (siehe Abbildung oben).

Abhilfe können auch spezielle Tees (vor allem mit Kümmel oder Pfefferminze) schaffen, da sich diese positiv auf den Verdauungstrakt auswirken. Bestehen Beschwerden jedoch bereits über längere Zeit oder treten stärkere Schmerzen auf, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden, um die Ursache für die Symptome abklären zu lassen.

Mag. Wolfgang Altermann BSc.

WR43A1W4

Mobile Dienste – Pflege mitten im Leben

Die Pflege(fach)assistentinnen und -assistenten des Hilfswerks sind ein unverzichtbarer Bestandteil in der mobilen Pflege.

Diese übernehmen sehr verantwortungsvolle Aufgaben und setzen vielfältige Pflegemaßnahmen unter der Leitung von diplomierten Pflegefachkräften um.

Marie Schmidts Tag beginnt heute bereits um 6 Uhr früh. Mit ihrem Dienstauto fährt die 51-Jährige zu einer langjährigen Kundin. Als Erstes bereitet sie der betagten Dame das Frühstück zu, dann ist sie bei der Körperpflege behilflich und checkt den Blutzuckerspiegel. Abschließend spritzt sie der Diabetikerin Insulin. „Das Wichtigste in meinem Beruf ist ein wertschätzender Umgang mit dem hilfsbedürftigen Menschen. Man muss außerdem empathisch sein und sich täglich auf viele unterschiedliche Charaktere einstellen. Humor ist auch ganz wichtig – ich verlasse das Haus erst dann, wenn ich ein Lächeln geschenkt bekommen habe“, sagt die Pflegeassistentin mit einem Augenzwinkern.

Nah am Menschen arbeiten

Peter Bauer, Pflegefachassistent in der mobilen Pflege, schätzt an seinem Beruf insbesondere den ganzheitlichen Aspekt. „Durch die 1-1-Betreuung kann ich mich komplett auf meinen Kunden konzentrieren. Für mich zählen

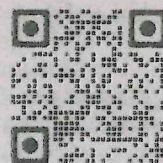


„On the road“ – Peter Bauer legt oft an die 100 km täglich mit seinem Dienstauto zurück.

Foto: Hilfswerk Österreich/Puch

LEBEN IM VERTRAUTEN UMFELD

Die mobilen Dienste des Hilfswerks ermöglichen es pflegebedürftigen Menschen, professionelle Pflege und Betreuung durch qualifizierte Fachkräfte in den eigenen vier Wänden zu erhalten. Die mobilen Dienste umfassen u. a. Hauskrankenpflege, therapeutische Dienste wie z. B. Logopädie oder Physiotherapie, Heimhilfe, psychosoziale Dienste und Palliativpflege. Ergänzend dazu bietet das Hilfswerk Besuchs- und Begleitsdienste, ein Notruftelefon, Essen auf Rädern sowie 24-Stunden-Betreuung an.



Kommen Sie zu uns ins Team! Beschäftigte des Hilfswerks erzählen über ihren Job: www.hilfswerk.at

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

auch die sozialen und emotionalen Bedürfnisse der Kunden. Und nicht zuletzt lernen wir das familiäre Umfeld kennen. Es ist einfach eine schöne, erfüllende Aufgabe – jeder Tag ist anders und man freut sich immer über die sichtbaren Erfolge seiner

Ich genieße die 1:1-Betreuung in der mobilen Pflege. Das ist echt einzigartig und genau meins!



Marie Schmid, Pflegeassistentin im Hilfswerk

Foto: Hilfswerk Österreich/Puch

Tätigkeit“, erklärt Bauer. Der Job ist auch ideal mit dem Familienleben zu vereinbaren. „Ich bin ausschließlich in meiner näheren Umgebung unterwegs und habe dadurch keine langen Anfahrtswege“, erläutert er die Vorzüge seines Jobs.

ANZEIGE

Hilfswerk Servicehotline

0800 800 820

ERSTE SPARKASSE

WIENER STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



HILFSWERK