Taille-Hüft-Verhältnis

Wenn es um Ihr gesundheitliches Risiko geht, ist Übergewicht nicht gleich Übergewicht und Untergewicht nicht gleich Untergewicht. Entscheidend ist, an welchen Stellen des Körpers das Fett sitzt.

So stellen der sogenannte "Rettungsring" sowie Fettgewebe um Bauch oder Brustkasten herum eine weitaus größere Gefahr für Ihre Gesundheit dar als Fettansammlungen an den Oberschenkeln oder am Po.
Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus Typ II - der sogenannte Alterszucker - Störungen des Hormonstoffwechsels und Krebs (z. B. Prostata- bzw. Brustkrebs) sind häufig Folge dieser Fettansammlung um Bauch bzw. Brustkasten.

Die beiden Arten der Fettverteilung lassen sich mit der Form einer Birne und eines Apfel vergleichen. Eine Birne ist im unteren Bereich - hüftbetont - am dicksten, während sich beim Apfel der größte Umfang in der Mitte - bauchbetont - befindet. Als Faustregel gilt: Das Gesundheitsrisiko ist beim Apfeltyp höher als beim Birnentyp.

Bitte geben Sie Ihr Geschlecht, Ihren Taillenumfang* und Ihr Hüftmaß** an und berechnen Sie Ihr Taille-Hüft-Verhältnis (THV).

*Der Taillenumfang (auch als Bauchumfang bezeichnet) wird in der Mitte zwischen Beckenkamm und dem unteren Rippenbogen parallel gemessen.
**Der Hüftumfang ist das größte Maß über dem Gesäß.