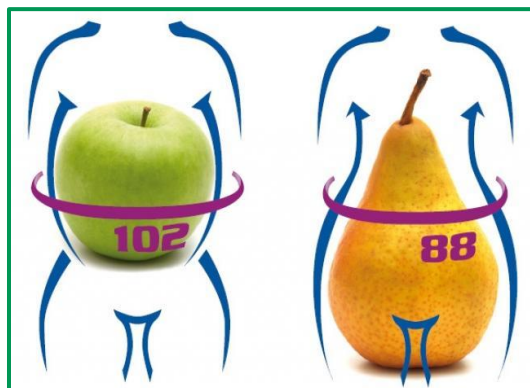


# Taille-/Hüft-Verhältnis

## Waist-To-Hip Ratio

Mit Hilfe des Waist to Hip Ratio können Sie Ihre individuelle Körperfettverteilung bestimmen. Grundsätzlich werden zwei Formen der Fettverteilung unterschieden:



### Apfelform

Vorwiegend bei Männern, Fettvermehrung im Bauchbereich.

→ **Gesundheitsrisiko!!**

### Birnenform

Vorwiegend bei Frauen, Vermehrung des Fettgewebes im Gesäss-, Hüft- und Oberschenkelbereich

### Überprüfen Sie Ihre Waist to Hip Ratio

Messen Sie mit einem Maßband im Stehen, vor dem Spiegel und versuchen Sie dabei ruhig zu atmen und Ihren Bauch in Mittelstellung zu halten - nicht einziehen!

Der Hüftumfang wird in Höhe des Trochanter major (seitlicher Hügel am oberen Ende des Oberschenkelknochens) bzw. auf der Höhe der größten Breite, der Taillenumfang in der Mitte zwischen dem Unterrand der untersten Rippe und dem Beckenkamm bestimmt, etwa in Nabelhöhe.



### Teilen Sie nun das Ergebnis der Taillenmessung durch das Ergebnis der Hüftmessung.

$$WHR = \frac{\text{Taillenumfang}}{\text{Hüftumfang}}$$

Ein erhöhtes Risiko „Apfelform“ gilt bei folgenden Werten:

Frauen	<b>&gt; 0.85</b>
Männer	<b>&gt; 1.0</b>

### Bauchumfangmessung

Auch die alleinige Betrachtung des Bauchumfanges hat eine hohe Aussagekraft und gewinnt in neueren Untersuchungen immer mehr an Bedeutung.

	Erhöhtes Risiko	Stark erhöhtes Risiko
Frauen	80 – 88 cm	> 88 cm
Männer	94 – 102 cm	> 102 cm

(Quelle: Welt Gesundheits Organisation, WHO)