

## **Factsheet**

### **Initiative „Bauchumfang ist Herzessache“**

#### **Start und Ziel**

Die Initiative „Bauchumfang ist Herzessache“ ist am 1. Juni 2005 gestartet. Ziele der Initiative sind

- die Steigerung des Bewusstseins für die Gefahr des intra-abdominalen Fetts (Inneres Bauchfett) im Hinblick auf die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes,
- die Aufklärung über den Bauchumfang als äußeres Anzeichen für vermehrtes Inneres Bauchfett,
- die Etablierung der Bauchumfangsmessung als einfachen Indikator für die abdominale Adipositas und damit zur Einschätzung des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes,
- das Schaffen von Problembewusstsein und die Unterstützung von aktivem Handeln bei den Betroffenen.

#### **Kernaussagen**

- Übermäßiges Inneres Bauchfett ist eine wesentliche Ursache für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Über eine einfache Messung des äußeren Bauchumfangs lässt sich das Innere Bauchfett und damit das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung abschätzen. Ein Bauchumfang von über 88 cm bei Frauen und über 102 cm bei Männern bedeutet ein deutlich erhöhtes Risiko.
- Das A und O für die Senkung des Herz-Kreislauf-Risikos ist – neben der Minimierung anderer Risikofaktoren wie Rauchen und Fettstoffwechselstörungen – die Verringerung des Bauchumfangs. Bereits eine Gewichtsabnahme um 5 - 10% und ein entsprechend verringerter Bauchumfang reduzieren das Innere Bauchfett um ca. 30%. Damit einher geht eine Senkung der Herz-Kreislauf-Risiken (z.B. für Herzinfarkt und Schlaganfall).

#### **Partner**

Partner/Gründer der Initiative sind die Deutsche Adipositas-Gesellschaft e.V., die Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e.V. und die Sanofi-Aventis Deutschland GmbH.

## **Aktiv gegen Inneres Bauchfett**

Die Ziele und Kernaussagen werden über verschiedene Maßnahmen und Aktivitäten kommuniziert, z.B. durch

- diverse Materialien für Betroffene (Broschüren, Flyer mit Risikocheck Herz-Kreislauf, Maßband zur Bauchumfangsmessung),
- Initiativen-Homepage mit Informationen und Services zum Thema Herz-Kreislauf-Risiko, Bauchumfang und Inneres Bauchfett,
- Gesundheitstage (inkl. Pressekonferenzen), z.B. Tag des Cholesterins am 24.6.2005 mit Schwerpunkt in Hamburg oder Welt-Herz-Tag am 25.9.2005 mit Beteiligung am real,-BERLIN MARATHON.