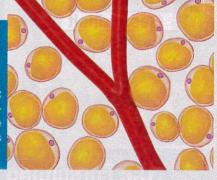


für einen schnelleren

Fettabbau.

Bei Frauen liegen in der Körpermitte sehr viele Fettzellen

> Vorratslager: In der Schwangerschaft nähren diese Fettzellen den Fötus in Hungerzeiten



Das nervende Problem der Frauen ab Vierzig

Warum wird mein Bauch immer dicker?

Der Experte Dr. Helge Jens sagt: Es gibt eine verblüffend einfache Schlankformel!

s ist wie verhext: Man isst weniger und nimmt trotzdem zu! Das ist das leidige Problem der meisten Frauen ab 40. Aber warum ist das so? "Mit zunehmendem Alter sinken Stoffwechsel und Energieverbrauch des Körpers". so Dr. Helge Jens, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie, Clinic im Centrum Aachen. "Gleichzeitig sorgen hormonelle Veränderungen dafür, dass sich das Verhältnis zwischen Fett- und Muskelzellen verändert. So wird z.B. weniger Somatro-

pin produziert, ein
Hormon, das unter
anderem fettabbauend wirkt. Zudem begünstigt
der verringerte
Östrogenspiegel
Fetteinlagerun-

gen. Vor allem

bei Frauen zeigt sich die Gewichtszunahme ab 40 meist an Bauch und Hüften. Dies liegt daran, dass bei ihnen in der Körpermitte besonders viele Fettzellen angelegt sind. Hierbei handelt es sich um eine ursprünglich sinnvolle Reservefunktion des Körpers, um etwa bei Nahrungsmangel in der Schwangerschaft den Fötus versorgen zu können."

Was hilft gegen Bauchfett?

"Ob Zeitmangel, gesundheitliche Probleme oder Bequemlichkeit – verschiedene Ursachen führen dazu, dass sich viele immer weniger bewegen. Zusammen mit den genannten körperlichen Veränderungen wirkt sich dieses Verhalten auf das Gewicht aus. Um diese Entwicklung zu verhindern, sollten Frauen auf regelmäßige Bewegung

achten. Ausdauersport und muskelaufbauendes Training sind ideal. Gleichzeitig ist eine sinnvolle Umstellung der Ernährung wichtig. Dabei gilt es, auf einen ausgewogenen, fettarmen Speiseplan zu achten und Kalorienfallen wie beispielsweise den regelmäßigen Kuchen zwischendurch zu reduzieren."

Mithilfe einer Liposuktion (Fettabsaugung) lassen sich kleinere Fettansammlungen, die Diäten hartnäckig trotzen, reduzieren. "Dafür muss die Haut noch die Fähigkeit haben, sich wieder zusammenzuziehen. Dies ist etwa bis zum 50. Lebensjahr der Fall. Weist die Haut keine ausreichende Elastizität mehr auf, bietet sich eine Bauchdeckenplastik an, bei der wir überschüssiges Fett zusammen mit der Haut entfernen."