

Böser Bierbauch

Viszerales Fett ist ein Risiko für die Gesundheit

(mag). Der Bierbauch ist kein rein ästhetisches Problem. Denn tief im Inneren des Bauchraums kann sich Fett ansammeln und auch an und zwischen den Organen anlagern - das ist eine Gefahr für die Gesundheit. Überragend kommt der Bierbauch eher indirekt vom Bier. »Der Bierbauch kommt natürlich daher, dass man zu viele Kalorien zu sich nimmt und zu wenig verbrennt«, sagt Prof. Andreas Fritsche. Er ist vom Lehrstuhl für Ernährungsmedizin und Prävention an der Universität Tübingen.

Aber: Neben Fett ist Alkohol eines der Lebensmittel mit den meisten Kalorien - und trägt so durchaus dazu bei, dass man einen Bierbauch bekommt. Wer viel Bier trinkt, isst meist auch etwas dazu. Daher kommt wohl auch der Name, vermutet Prof. Richard Raedch von dem Berufsverband

Deutscher Internisten: »Der typische Mensch mit einem Bierbauch trinkt gerne Bier, isst aber auch sehr gerne.«

Den typischen Bierbauch bekommen vor allem Männer. Sie sind meist Fettverteilungstyp Apfel, während sich das Fett bei Frauen eher birnenförmig verteilt - sich also vor allem an Oberschenkeln und Po anlagert. Der Bierbauch besteht vor allem aus Fett. Allerdings gibt es im Bierbauch verschiedene Arten von Fett: das subkutane, das sich direkt unter der Haut anlagert. Und das viszerale, das sich tief im Inneren des Bauchraums sammelt. Dieses Fett ist für Betroffene gefährlich.

Das viszerale Fett hat eine andere Zusammensetzung der Fettzellenstruktur als das subkutane, sagt Raedch. Und es sendet bestimmte Hormone aus. »Die tragen zu einer Appetitstei-

gerung bei, man isst mehr und die Fettablagerung nimmt noch zu.«

Matthias Blüher, Adipositas- und Fettgewebeforscher am Sonderforschungsbereich Mechanismen der Adipositas der Universität Leipzig, ergänzt: »Das viszerale Bauchfett sendet Entzündungsstoffe aus, die die Blutgefäße schädigen, Fettstoffwechselstörungen begünstigen und zu Diabetes beitragen können.«

Übergewicht ist das erste Indiz

Ein erstes Indiz für viszerales Fett ist natürlich Übergewicht. Etwas aufschlussreicher ist die Waist-to-hip-ratio, also das Verhältnis zwischen Taillen- und Hüftumfang. Im besten Fall ist bei Frauen die Taille schmaler als die Hüfte, und

bei Männern haben Hüfte und Taille etwa den gleichen Umfang. Ein weiteres Anzeichen: »Der typische Bierbauch mit viszeralem Fett wölbt sich prall wie ein Fußball und hängt wenig«, sagt Blüher.

Dagegen hilft nur eine langfristige Lebensstiländerung, weniger und gesünder zu essen. Fritsche empfiehlt, auf eine mediterrane Ernährung mit Gemüse, Nüssen, Pflanzenölen umzusteigen. Wer seinen Lebensstil sinnvoll ändert, muss oft nur wenig Gewicht verlieren, um vor allem viszerales Fett schmelzen zu lassen. Hungern bringt nichts, denn dabei verliert der Körper vor allem Wasser und subkutanes Fett. Besonders Bewegung spielt aber eine wichtige Rolle, so Fritsche. Raedch empfiehlt, sich dreimal pro Woche zu bewe-

FAHRRAD JAGDSAISON
Jetzt: satte Rabatte für alle Prozentjäger vom Tourenrad bis zum Mountainbike!

Shops in Magdeburg:
Lübecker Straße 92
Alter Markt 13-14

Little John Bikes®
Begeisterung erfahren

Bei uns gewinnen die Verlierer!
Mit Spaß zum WUNSCHGEWICHT
... und danach das Gewicht halten!

Wir unterstützen Sie beim Erreichen Ihrer Gewichts- und Figurziele mit Energie und guter Laune. Motivation und Durchhaltevermögen werden in der Gruppe gefördert und unterstützt.

Wir bieten:

- 12-Wochen-Programm mit wöchentlichen Ernährungsworkshops
- Körperwertemessung mittels Innerscan-Analyse, jede 4. Woche
- Persönliche, individuelle Betreuung und Erfahrungsaustausch
- Teilnahmegebühr für 12 Wochen nur € 89,-
- Max. 12 Teilnehmer pro Gruppe

Start/Ort: Montag, 14. September 2015, in Magdeburg

Weitere Informationen und Anmeldung unter:
Kerstin Galuschka
Tel. 03 91/62 02 47 25

Arzneikostenerstattung bei grünem Rezept?

(mp). Auf das »Grüne Rezept« wird ab sofort der Hinweis aufgedruckt, dass viele gesetzliche Krankenkassen ihren Versicherten die Kosten für bestimmte rezeptfreie Arzneimittel freiwillig zurückerstatten. Das »Grüne Rezept« ist nur die Empfehlung des Arztes für die Anwendung eines nicht verschreibungspflichtigen Medikaments. Gleichzeitig dient es dem Patienten als Merkhilfe bezüglich Name, Wirkstoff und Darreichungsform. Der bisher geltende Satz »Dieses Rezept können Sie nicht zur Erstattung bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse einreichen« wird künftig ersetzt durch »Dieses Rezept können Sie bei vielen gesetzlichen Krankenkassen zur Voll- oder Teilerstattung als Satzungsleistung einreichen.«

BAUEN UND WOHNEN

Neuer Service für Technikliebhaber

Magdeburg (pm/kl). Einen in Magdeburg bisher einzigartigen Service gibt es ab sofort bei Media Markt im Börde Park - den neuen Reparatur-Sofortdienst für kaputte Smartphones und Tablets. Ob das Display zerbrochen ist oder der Akku seinen Geist aufgegeben hat - im Falle eines Falles wird das mobile Gerät in kürzester Zeit wieder instandgesetzt. Um die Reparaturen kümmern sich geschulte Spezialisten des Servicepartners Telyps, die mit allen gängigen Produkten vertraut sind. Außerdem stehen die am häufigsten benötigten Ersatzteile vor Ort zur Verfügung, was die Reparaturzeiten auf ein Minimum beschränkt.

»Wir freuen uns, als erster Elektronikhändler in Magdeburg einen professionellen Sofortservice für Reparaturen von mobilen Geräten anbieten zu können. Damit entsprechen wir dem Bedürfnis vieler Kunden, die im Notfall sofort Hilfe brauchen und sich dabei auf einen kompetenten Partner verlassen möchten«, erklärt Media Markt-Geschäftsführer Holger Borchert. Der neue Sofort-Service bezieht sich auf die mobilen Produkte aller auf dem deutschen Markt existierenden

Wohnraum-Messe in der City

(pm). Magdeburg hat sich in den vergangenen Jahren rasant verändert. Sanierung und Modernisierung schreiten ständig voran und haben bereits vielen Stadtgebieten ein völlig neues Gesicht verschafft. Wesentlich daran beteiligt war und ist die Wohnungsbaugesellschaft Magdeburg (Wobau). Ein Blick auf das Angebot des größten Wohnungsunternehmens der Stadt lohnt sich immer wieder. Gute Gelegenheit dafür bietet die Messe »Wobau live«, die am 5. September von 10 bis 14 Uhr vor dem Café Flair auf dem Breiten Weg zum Informieren einlädt, begleitet von Musik und Unterhaltung für die ganze Familie.

Wir möchten mit der Messe einen umfassenden Überblick über die Entwicklung des Magdeburger Wohnungsmarktes geben. Über manches werden sich sicher selbst Magdeburger staunen, schließlich kommt man nicht alle Tage in die verschiedenen Viertel«, erklärt der Technische Leiter und zukünftige Wobau-Geschäftsführer Peter Lackner: »Viele Stadtteile bieten modernen, attraktiven Wohnraum mit dem dazugehörigen Umfeld. Dies wollen wir den Magdeburgern und Besuchern an diesem Tag ausführlich vorstellen.«

Vor Ort erfahren die Gäste alles über aktuelle Wohnungsangebote, aber auch Bauprojekte, wie die Sanierungen in der Völpker Straße, Danzstraße oder in der Curiesiedlung. Insbesondere Seniorenwohnungen erfreuen sich regen Interesses - auch in diesem Bereich ist der Vermieter mit einem umfassenden Sortiment Vorreiter.

Die Kundenberater der einzelnen Stadtgebiete können kompetent zu den Vorzügen der verschiedenen Magdeburger Stadtviertel Auskunft geben. Das soziale Management informiert zudem über die Möglichkeiten der Wohnraumgestaltung, beispielsweise im Alter oder bei einer Erkrankung.

Natürlich ist bei der Suche nach einer neuen Wohnung ein Vorort-Termin unerlässlich. Daher bieten die Wobau-Mitarbeiter am Messetag Shuttlefahrten zur Besichtigung an.

Damit auch die Kinder sich gut unterhalten, warten eine Hüpfburg, eine Bastelstraße und ein Karussell auf die kleinen Besucher. Der Eintritt ist frei.

(mag). Eine energetische Sanierung ist nicht von heute auf morgen geplant. Drei Angebote verschiedener Firmen sollten Hausbesitzer einholen und vergleichen. Da an größeren Sanierungen eines Gebäudes mehrere Gewerke beteiligt sind, sollte ein Architekt, Bauingenieur, Energieberater oder Projektleiter die Aufsicht übernehmen. Sie können auch schon beim Bewerten der Angebote hilfreich sein. Manche Förderungen, etwa die der KfW-Bank und der Landesförderinstitute bezuschussen diese Betreuung.

Die Experten von Telyps reparieren Tablets und Smartphones in Rekordzeit. Foto: pr

Marken. Ob Apple, HTC, LG, Nokia oder Samsung - die Reparatur wird von versierten Technikern ausgeführt, die sich mit spezifischen Besonderheiten der verschiedenen Produkte gut auskennen. Das Leistungsspektrum umfasst alle in Frage kommenden Reparaturleistungen: Den Gerätecheck ebenso wie die Beseitigung von Wasserschäden, den Austausch von kaputten Displays, Akkus und Geräteteilen ebenso wie das Auswechseln defekter Tasten.

Achtung, Hausbesitzer! Dacheindeckung

100 m² Dachneueindeckung inkl. hochwertiger Tonplatten, Abriss, neue Lattung und Unterspannbahn zum Preis ab 4.950,- EUR

Außerdem führen wir sämtliche Fassadenarbeiten an Ihrem Haus durch.

Sommeraktion:
Bei Auftragserteilung bis 30.09.2015 erhalten Sie 140 mm Isolierung inklusive! Kostenlose Beratung und Angebot vor Ort.

B.D.F. Dach- und Fassadenbau GmbH
Telefon: 0 39 28-4 69 82 29

Alter Kühlschrank verschlingt Strom

(mag). Ein neuer Kühlschrank in der Küche verdrängt das alte Modell in vielen Haushalten in den Keller oder die Garage - als Zweitgerät, etwa für das Bier. Aber das kostet. Die Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern rechnet vor, dass sich der Austausch und die Entsorgung des alten Gerätes lohnt: Heute gekaufte Kühl-Gefrierkombinationen der Energieeffizienzklasse A+++ verbrauchen den Informationen zufolge 150 Kilowattstunden pro Jahr. Ein 15 Jahre alter Kühlschrank benötigt rund 250 Kilowattstunden pro Jahr, ein 20 Jahre alter Gefrierschrank bis zu 950.

Kann man auf einen der letzteren beiden verzichten, spart der Haushalt bei den aktuellen Strompreisen rund 70 beziehungsweise 240 Euro pro Jahr.

Immobilie zu verkaufen?
Rufen Sie uns an.
03 91/59 99-8 00

Ihre Anzeige im General-Anzeiger

TOTAL-AUSVERKAUF

Teppichboden, Laminat, PVC-Beläge, Teppiche, Gardinen, Dekostoffe, Sonnenschutz, Matratzen, Bettwäsche, Tapeten, Farben, Badtextilien, Lampen, Bilderrahmen und vieles mehr

Hier muss man zuschlagen

Alles weit unter den bisherigen Verkaufspreisen

bis zu **70%** reduziert

NIX wie hin!

Wer jetzt nicht kauft ist selber schuld!

Alles muss raus!

Magdeburg Salbker Chaussee 81
Mo - Fr. 9.30 - 19.00 Uhr Sa. 9.30 - 18.00 Uhr