

## Taille-Hüft-Verhältnis berechnen

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.

Die beiden Arten der Fettverteilung lassen sich mit der Form einer Birne und eines Apfel vergleichen. Eine Birne ist im unteren Bereich am dicksten, während sich beim Apfel der größte Umfang in der Mitte befindet.

Der Taillenumfang wird in der Mitte zwischen Beckenkamm und dem unteren Rippenbogen gemessen. Der Hüftumfang ist das größte Maß über dem Gesäß.

Entscheidend für das individuelle Gesundheitsrisiko ist das errechnete Taille-Hüftverhältnis.