

Fettansammlungen am Bauch stehen unter anderem mit Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Zusammenhang.
Foto: Pia Bayer/dpa/dpa-mag

Bedenklich viel Bauchfett?

Schon einmal von viszeralem Fett gehört? So nennt die Medizin Fettgewebe, das tief im Bauchraum liegt - und die Organe quasi umschließt. Sammelt sich einiges an innerem Bauchfett an, kann es mit der Zeit auch von außen sichtbar werden. Ein erhöhter Bauchumfang deutet darauf hin.

Das Problem daran: Viszerales Fett erhöht die Wahrscheinlichkeit für verschiedene Erkrankungen. Die Deutsche Herzstiftung nennt als Beispiele Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und einige Krebsarten.

Wie kann man herausfinden, ob das eigene Bäuchlein möglicherweise Gesundheitsrisiken birgt? Dafür braucht man nur ein Maßband - und einen Taschenrechner.

Überschreitet der Taillenumfang einen gewissen Wert, spricht das für ein Zuviel an Bauchfett. Laut der Stiftung Gesundheitswissen misst man ihn wie folgt:

Bei Frauen gilt ein Umfang ab 88 Zentimetern als kritisch, so die Deutsche Herzstiftung. Als gesund gilt ein Umfang von unter 80 Zentimetern. Bei Männern ist das Erkrankungsrisiko ab einem Umfang ab 102 Zentimetern stark erhöht. Sie sollten einen Umfang von unter 94 Zentimetern anstreben.

Wer vor etwas Rechnerei nicht zurückschreckt, kann das Bauchfett-Risiko noch durch zwei weitere Werte checken:

Übrigens: Auch wenn man laut dem Body-Maß-Index (BMI) als normalgewichtig gilt, können die Werte zeigen, dass man ein erhöhtes Erkrankungsrisiko aufgrund von Bauchfett-Ansammlungen hat.

Der Bauchumfang ist im roten Bereich? Am besten sucht man dann das Gespräch mit Hausarzt oder Hausärztin. Dort können die gemessenen und errechneten Werte im Zusammenhang mit Alter und anderen Erkrankungen bzw. Erkrankungsrisiken betrachtet werden.

Und dann? Auch, wenn man an einzelnen Körperstellen nicht gezielt Fett abnehmen kann, ist bei einem erhöhten Bauchumfang meist der Rat, Körpergewicht zu reduzieren. (dpa)

Kälte in der Wohnung – ab wann lohnt es sich zu heizen?

Dicker Pulli und Wollsocken an - oder doch das erste Mal die Heizung aufdrehen? In vielen Wohnungen wird es mit den fallenden Außentemperaturen bereits merklich kühl. Hohe Energiepreise halten jedoch viele Mieter und Hausbesitzer davon ab, mit dem Heizen zu beginnen. Aber wie lange ist das sinnvoll?

Ein bestimmtes Datum oder einen festen Termin, ab dem die Heizung in der Übergangszeit wieder laufen sollte, gibt es nicht. Und auch die Außentemperatur allein ist kein eindeutiger Anhaltspunkt, ab wann Verbraucherinnen und Verbraucher am Heizregler drehen sollten.

Denn: Wann Hausbesitzer und Mieter die Heizung einschalten sollten, hängt maßgeblich auch von der Gebäudeart und dem energetischen Zustand ab. Die gemeinnützige Beratungsgesellschaft co2online nennt etwa folgende grobe Richtwerte für die Außentemperatur:

Gebäude	Heizen ungefähr ab
Baujahr vor 1977, unsanierter Altbau	15 bis 17 Grad Celsius
Baujahr 1977–1995 (teils sanierte Altbauten)	14 bis 16 Grad Celsius
Gebäude nach 1995	12 bis 15 Grad Celsius
Niedrigenergiehaus	11 bis 14 Grad Celsius
Passivhaus	9 bis 11 Grad Celsius



Na, schon kalt genug? Wer noch ein wenig warten will, kann etwas Geld sparen. Aber allzu kalt sollte man die Wohnung nicht werden lassen.
Foto: Sina Schuldt/dpa

Die Werte dienen nur als Orientierung. Die Kategorien können sich überschneiden: Ein Gebäude ab Baujahr 1995 kann beispielsweise zugleich ein Niedrigenergie- oder Passivhaus sein.

WIE WARM SOLLTEN WOHN- UND SCHLAFRÄUME SEIN?

Daneben sollte man sich an den Temperaturen in den eigenen vier Wänden orientieren. Die Verbraucherzentralen empfehlen, Wohn- und Schlafräume in der Heizperiode mindestens auf 16 bis 18 Grad Celsius zu halten. Bei schlechtem Bauzustand sei aber oft eine höhere Temperatur erforderlich, um das Schimmelrisiko niedrig zu halten.

Ein behagliches Raumklima liegt meist bei 18 bis 22 Grad Celsius und 40 bis 60 Prozent Luftfeuchtigkeit. Das persönliche Temperaturempfinden hängt aber auch davon ab, ob man etwa über Stunden am Schreibtisch sitzt oder sich gerade bei der Hausarbeit bewegt.

WELCHE ROLLE SPIELT DIE LUFTFEUCHTIGKEIT?

Ein Thermo-Hygrometer kann helfen, Lufttemperatur und Luftfeuchtigkeit im Raum zu kontrollieren. Die Geräte gibt es bereits für wenige Euro im Baumarkt zu kaufen. Als grober Orientierungswert gelten 40 bis 60 Prozent relative Luftfeuchtigkeit.

Bei dauerhaft hoher Luftfeuchtigkeit sollte gelüftet werden. Wer die Räume kühler hält, sollte die Werte besonders im Blick behalten: In kalten Räumen kann die relative Luftfeuchtigkeit schneller steigen und damit auch das Schimmelrisiko.

WAS GILT IN MIETWOHNUNGEN?

Eine bundesweit gesetzlich festgelegte Heizperiode gibt es nicht. In Mietverträgen ist jedoch häufig der Zeitraum vom 1. Oktober bis zum 30. April vorgesehen. Nach Auffassung des Deutschen Mieterbundes beginnt die Heizperiode spätestens am 1. Oktober.

Mieterinnen und Mieter müssen ihre Wohnung grundsätzlich nicht auf eine bestimmte Temperatur heizen. Sie müssen aber verhindern, dass die Räume so stark auskühlen, dass Feuchte- oder Frostschäden entstehen. Wer relativ sparsam heizt und Räume kühler hält, sollte die Luftfeuchtigkeit im Blick behalten und bei Bedarf häufiger lüften, um Feuchtigkeitsschäden vorzubeugen.

Wird die Wohnung trotz eingeschalteter Heizung nicht ausreichend warm, sollten die Temperaturen dokumentiert und Vermieter oder Hausverwaltung informiert werden. (dpa)

PAZ Digital inkl. Tablet – jeden Monat über 25 % sparen.



Exklusive Einladung:
Vorbeikommen, beraten lassen und Tablet mitnehmen!

Wann:
26. Oktober 2026 von 9:30 bis 17 Uhr
Wo:
Werderstr. 49 in Peine, 1. OG

312 € Ersparnis in 24 Monaten

Angebot gilt auch beim Wechsel von der gedruckten auf die digitale PAZ.
Mehr Informationen zum Angebot auf abo.PAZ-online.de/rabatt
oder telefonisch unter 05171/406176

Wissen, was Peine, die Region und die Welt bewegt.

Peiner Allgemeine Zeitung PAZ

rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

29181901_002426