

Bierbauch: Woher kommt er und wie wird man ihn wieder los?

Kommt ein Bierbauch tatsächlich vom Biertrinken? Oder hat ein Bierbauch andere Ursachen? Was kann man tun, um den Bierbauch wieder loszuwerden?

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 09. October 2019

Stand: 23. October 2019

Was ist ein Bierbauch?

Ein Bierbauch kann meist bei Männern, weniger bei Frauen beobachtet werden. Es handelt sich dabei um Fettansammlungen am Bauch, die den typisch kugelförmigen festen „Bierbauch“ bilden.

Das Fett hängt dabei nicht einfach vorn am Bauch, sondern verteilt sich in der Bauchhöhle und umgibt dort auch die inneren Organe, so dass letztendlich die Leber, der Darm und selbst das Herz von dicken Fettschichten umhüllt sind. Man spricht vom sog. Viszeralfett (lat. Viscera = Eingeweide), das äusserst negative Auswirkungen auf die Gesundheit hat.

Woher weiss ich, ob ich einen Bierbauch habe?

Ein Bierbauch kann einfach diagnostiziert werden. Man misst seinen Taillenumfang (= Bauchumfang). Dieser zeigt an, ob viel Viszeralfett in der Bauchhöhle eingelagert ist oder nicht.

Liegt das Mass des Bauchumfangs bei Männern über 94 cm und bei Frauen über 80 cm, dann gilt dies bereits als Risikofaktor für Herz-Kreislaufkrankungen inkl. Schlaganfall und auch für Diabetes Typ 2.

Der BMI eignet sich zur Bestimmung eines Bierbauches nicht, da dieser nicht anzeigt, wo genau sich das Übergewicht angesammelt hat.

Was sind die Ursachen eines Bierbauches?

Die Ursachen eines Bierbauches sind jene, die man längst im Zusammenhang mit Übergewicht kennt. Denn ein Bierbauch ist nichts anderes als Übergewicht, das sich meist aus den folgenden Gründen ansammelt:

- Man isst zu viel und zu schnell,
- man isst das Falsche (zu kohlenhydratreich und gleichzeitig zu fett),
- man isst zum falschen Zeitpunkt (zu spät am Abend),
- man isst zu oft,
- man trinkt zu viel Alkohol (wozu auch Bier gehören kann),
- man hat zu viel Stress und
- man bewegt sich zu wenig.

Bewegung würde nicht nur beim Abnehmen helfen, sondern auch beim Stressabbau, was bedeutet, dass die Stresshormonwerte sinken. Hohe Stresshormonwerte wiederum sorgen dafür, dass der Bierbauch wächst, da sie die Speicherung von Fett im Bauchbereich fördern.

Dass sich das Übergewicht ausgerechnet am Bauch ansammelt, hat genetische Gründe. Man gehört in diesem Fall - wie die meisten Männer - zum sog. Apfeltyp. Beim Birnentyp - wozu eher Frauen gehören - verteilt sich das Übergewicht auf Po, Hüften, Schenkel und Bauch.

Führt Biertrinken zum Bierbauch?

Dann und wann ein Bier macht noch lange keinen Bierbauch. Wer jedoch regelmässig Bier trinkt und dessen Kalorien nicht berücksichtigt, kann damit seinen Bierbauch noch weiter mästen oder einen solchen erst entstehen lassen.

1 Gramm Alkohol liefert 7 kcal und damit mehr Kalorien als 1 Gramm Kohlenhydrate (4 kcal). Dennoch hat eine normale Cola mit 60 kcal pro 100 ml mehr Kalorien als ein alkoholhaltiges Bier (40 bis 55 kcal). Denn Softdrinks enthalten mehr Zucker als Bier Alkohol.

Allerdings kann Bier auch über andere Wege als seinen Kaloriengehalt den Bierbauch wachsen lassen:

- Alkohol regt den Appetit an, so dass man gerne über den Appetit hinaus isst und auch eher zu Snacks greift. Man isst also zu viel und zusätzlich kalorienreiche Snacks - beides begünstigt ganz enorm ein Übergewicht.
- Bier - auch alkoholfreies - enthält ausserdem Bitterstoffe, die ebenfalls dafür bekannt sind, den Appetit anzuregen - und zwar insbesondere auf deftiges Essen.

In einer Studie⁽¹⁾ vom *Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke* (DIfE) vom September 2009 zeigte sich anhand von mehr als 20.000 Teilnehmern, dass Männer, die täglich mehr als 1 Liter Bier tranken im Laufe der Jahre mit höherer Wahrscheinlichkeit dicker wurden als Männer, die weniger Bier tranken. Frauen, die gar kein Bier tranken, blieben sogar mit höherer Wahrscheinlichkeit schlank als Frauen, die nur sehr wenig Bier konsumierten.

Ist ein Bierbauch gefährlich?

Ein Bierbauch ist für die Gesundheit enorm schädlich, auch dann, wenn der Bierbauch klein ist und man damit sogar noch einen normalen BMI hat.

Im Jahr 2015 las man im Fachjournal *Annals of Internal Medicine*, dass ein Bierbauch - auch ein nur kleiner - eindeutig schlimmer für die Gesundheit ist als „normales“ Übergewicht, das sich auch an den Hüften und Beinen verteilt. Ein normaler BMI habe keinen gesundheitlichen Vorteil - so die Studie⁽²⁾ der Mayo-Klinik in Rochester - wenn man an der Taille einen Speckring mit sich herumtrage. Da sei ein BMI von 30 und mehr (aber ohne Bierbauch) noch besser (was einer deutlichen Adipositas entspricht).

Welche Folgen kann ein Bierbauch haben?

Das Fett im Bierbauch ist im Gegensatz zum Fett an den Beinen, an den Hüften oder am Po hormonell aktiv, was bedeutet, dass es Hormone bildet. Bisher konnte man mehr als 20 Hormone finden, die das Bauchfett ins Blut abgibt und auf diese Weise zu einem hohen Krankheitsrisiko führt.

Zu diesen Hormonen gehört neben dem weiblichen Geschlechtshormon Östrogen z. B. das Leptin. Leptin würde normalerweise den Appetit bremsen. Bei Übergewichtigen aber liegt ein permanent hoher Leptinspiegel vor, so dass die Zellen irgendwann nicht mehr darauf reagieren. Eine Leptin-Resistenz bildet sich aus und es kommt zu ständigem Hungergefühl.

Bei einem Bierbauch kommt es ausserdem gerne zu einer Insulinresistenz. Die Zellen reagieren nicht mehr auf das Insulin, der Insulinspiegel steigt. Steigende Insulinspiegel aber lassen auch die Cholesterin- und Blutfettspiegel steigen, was nun wieder zu einer Fettleber führt. Eine Fettleber aber gilt als Vorstufe eines Diabetes Typ 2 - und hohe Blutfettwerte werden mit Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall in Verbindung gebracht.

Das Fett im Bierbauch schüttet zusätzlich entzündungsfördernde Botenstoffe, die sog. Zytokine aus. Ein steigender Spiegel dieser Botenstoffe gilt inzwischen als Ursache der meisten chronischen Erkrankungen - ganz gleich ob Gelenksbeschwerden, Autoimmunerkrankungen, Asthma, Herzinfarkt oder Krebs.

Auch die sogenannten Plasminogen-Aktivator-Inhibitoren (PAI) werden vom Bauchfett verstärkt ausgeschüttet. Diese Stoffe hemmen die körpereigene Auflösung von Blutgerinnseln, verhindern also, dass das Blut schön flüssig bleibt. Es kann somit leichter zu verstopften Blutgefässen, zu Thrombosen und Embolien kommen.

In mindestens einer Studie konnte man ausserdem feststellen, dass mit zunehmendem Bierbauch das Hirnvolumen sinkt und das Demenzrisiko steigt.

Details zu allen aufgeführten möglichen Folgen lesen Sie in unsere Informationen über das Bauchfett.

Wie viele Kalorien hat Bier? Wie viele Kalorien hat alkoholfreies Bier?

Ein alkoholhaltiges Bier enthält zwischen 40 und 55 kcal pro 100 ml, etwa so viel wie Apfelsaft. Ein halber Liter Bier liefert also zwischen 200 und 275 kcal - so viel wie eine halbe Tüte (90 g) Chio-Chips.

Ein alkoholfreies Bier enthält - je nach Bierart - 15 bis 20 kcal pro 100 ml weniger als alkoholhaltiges Bier, also etwa 25 bis 40 kcal, was bei einem halben Liter aber immer noch 125 bis 200 kcal sind.

Alkoholfreies Bier ist also kalorienärmer, aber sicher nicht kalorienfrei.

Bekommt man auch von alkoholfreiem Bier einen Bierbauch?

Man nimmt mit alkoholfreiem Bier - siehe oben - weniger Kalorien zu sich. Nutzt man jedoch alkoholfreies Bier als Hauptgetränk, werden es pro Tag bei 2 Litern schnell 800 kcal, was bei einem Energiebedarf von 2.800 kcal (z. B. Lehrer, 40 Jahre, 180 cm und 80 kg Gewicht) bereits annähernd 30 Prozent dieses Energiebedarfs wären.

Isst man nun aber normal, nimmt also seine 2.800 kcal in Form von Lebensmitteln zu sich und trinkt dazu noch alkoholfreies Bier, dann sorgt das Bier für einen Kalorienüberschuss, so dass man problemlos auch mit alkoholfreiem Bier einen Bierbauch bekommen kann.

Würde man Mineralwasser trinken, dann nähme man damit Null Kalorien zu sich.

Bekommt man auch ohne Bier einen Bierbauch?

Ja, auch ohne Bier kann man einen Bierbauch bekommen. Denn der „Bierbauch“ ist lediglich der Begriff für eine kugelförmige Fettansammlung am Bauch, die deshalb am Bauch auftritt, weil man - genetisch bedingt - bei übermässiger Energiezufuhr und gleichzeitigem Bewegungsmangel genau dort Fett einlagert.

Die übermässige Energiezufuhr kann AUCH durch alkoholische Getränke, wie z. B. Bier erfolgen, kann aber auch durch andere Lebensmittel und Getränke, z. B. Softdrinks erfolgen.

Kann ein Bierbauch auch ein Tumor sein?

In extrem seltenen Fällen kann auch ein Tumor zu einem „Bierbauch“ führen. So erging es z. B. Kevin Daly (63) aus New Jersey/USA, der Ende 2017 zum Arzt ging, weil er nicht mehr daran glaubte, dass er einen normalen Bierbauch hatte. Er hatte recht - und ihm wurde ein 13 Kilogramm schwerer bösartiger Tumor entfernt, ein sog. Liposarkom.(3)

Bereits 35 Kilogramm schwer wog das Liposarkom von Hector Hernandez, ebenfalls einem US-Amerikaner, der ohne sein Zutun immer dicker und dicker wurde. Erst als der 47-Jährige eine Zweitmeinung einholte (sein Hausarzt sagte, es sei halt ein Bierbauch), wurde der Tumor entdeckt und schliesslich entfernt.

Allerdings werden die wenigsten Menschen das „Glück“ haben, ihren Bierbauch wie Kevin Daly oder Hector Hernandez quasi über Nacht loswerden zu können. Dazu bedarf es meist einiges an Arbeit.

Kann man den Bierbauch nicht einfach wegoperieren lassen?

Das Fett des männlichen Bierbauches liegt in der Bauchhöhle und kann im Allgemeinen nicht vollständig per Liposuktion (Fettabsaugung) entfernt werden. Allerdings werben manche plastisch-ästhetischen Chirurgen inzwischen damit, man könne es sehr wohl und werde bei dieser Gelegenheit gleich einen Sixpack einbauen. Denn diesen könnten sich gerade Männer mit Bierbauch leider so gut wie nie antrainieren, ganz gleich wie häufig sie ins Fitnessstudio gingen.

Aussagen wie diese unterstützen natürlich den Glauben vieler Betroffenen, selbst nichts für ihre Figur tun zu können. Zwar stimmt es, dass allein Sport einen Bierbauch nicht verschwinden lassen kann. Das aber liegt daran, dass dabei auch die Ernährung und die Energiezufuhr entsprechend verändert werden müssen, was oft „ganz vergessen“ wird.

Ein frisch anoperiertes Sixpack löst sich ausserdem wieder in Luft auf, wenn anschliessend nicht die Ernährung umgestellt und massiv Sport getrieben wird. Warum also nicht gleich ein umfassendes Programm durchziehen und das Ziel aus eigener Kraft und ohne Narben erreichen?

Die OP-Kosten von mindestens 6000 Euro (bei nur wenig Fetteinlagerungen) sind daher weit besser in einem Personal Trainer investiert, zumal sie von den Krankenkassen selbstverständlich nicht übernommen werden.

Welche Ernährung hilft am besten gegen den Bierbauch?

Um den Bierbauch loszuwerden, ist die Art der Ernährung eher zweitrangig. Wie immer ist die individuell passende Ernährungsform die beste Ernährung für den jeweiligen Menschen – ganz gleich ob low carb oder einfach „nur“ vollwertig, vitalstoffreich und basenüberschüssig, solange die Energiezufuhr niedriger ist als der Bedarf.

Soll man beim Bierbauch das Intervallfasten machen?

Hilfreich ist beim Bierbauch oft das Intervallfasten, bei dem – in der Idealform – pro Tag 16 Stunden lang gefastet wird. Gegessen wird in einem Zeitfenster von 8 Stunden, z. B. zwischen 11 und 19 Uhr. Auf diese Weise wird die Fettverbrennung angekurbelt. Gleichzeitig vermeidet man späte Abendmahlzeiten, die sich auf das Abnehmen negativ auswirken.

Das Frühstück fällt aus bzw. wird erst spät eingenommen. Keine Sorge, ein ausgefallenes Frühstück sorgt nicht dafür – wie es immer noch oft heisst – dass man zunimmt. Im Gegenteil. Man weiss, dass ein ausgefallenes Frühstück das Abnehmen nicht negativ beeinflusst – so z. B. eine Studie, die im Januar 2019 im British Medical Journal veröffentlicht wurde(4).

Welche Übungen helfen gegen den Bierbauch?

Einzelne Übungen, mit denen man den Bierbauch im Nu wegtrainieren könnte, gibt es im Grunde nicht. Zwar werden im Netz dazu meist Übungen für die Bauchmuskulatur gezeigt, wie die üblichen Sit-ups oder Crunches.

Deutlich sinnvoller als ein derart einseitiges Training ist ein umfassendes Rundumprogramm, das nicht nur ein Krafttraining (für alle Muskelpartien) enthalten sollte, sondern auch ein individuell abgestimmtes Cardiotraining (Ausdauertraining, ob Joggen oder Laufband, Radfahren oder Hometrainer etc.). Schliesslich will man nicht nur den Bierbauch loswerden, sondern insgesamt fit und attraktiv werden.

Wie lange dauert es, bis der Bierbauch weg ist?

In vier Wochen ist Ihr Bierbauch weg! Sätze, wie dieser, sind enorm beliebt und man findet ihn im Netz an allen Ecken und Enden. Der Wahrheit entspricht er höchstens, wenn der Bierbauch sehr klein ist und man konsequent ein striktes Programm durchzieht.

Andernfalls hängt es vom Ausmass des Bierbauches ab und davon, wie motiviert man ist, an der jetzigen Lebensweise etwas zu ändern. In sechs bis neun Monaten aber dürfte man deutlich etwas sehen – doch auch hier nur, wenn man erkannt hat, wie viel Spass eine gesunde Lebens- und Ernährungsweise macht und diese konsequent einhält.

Denken Sie daran, dass es oft viele Monate dauert, in denen man sich zu einer neuen Ernährung oder zum Sport zwingen muss. Zieht man diese Durststrecke jedoch durch, dann kommt plötzlich der Tag, an dem man sich auf den Sport freut und nicht mehr ohne ihn sein möchte. Der Tag, an dem man sich fragt, wie man nur jahrelang masslos ungesundes Zeug in sich hineinstopfen und den Feierabend bewegungslos auf der Couch verbringen konnte...

Wie lange dauert es vom Bierbauch zum Sixpack?

Auch diese Frage ist im Netz sehr beliebt. Und auch hier hängt es natürlich vom Umfang des Bierbauches ab, von der Ernährung und vom individuellen Trainingsprogramm. Da sich ein Bierbauch meist infolge einer jahrelangen schlechten Ernährungs- und Lebensweise entwickelt und man diese oft nicht so leicht abschütteln kann, hängt die persönliche Wandlung von der Stärke des Willens ab, etwas im Leben endgültig und auch dauerhaft zu verändern.

Wer bisher keinen Sport machte, sollte - bei einem strikten Ernährungs- und Trainingsprogramm - mit einem Jahr rechnen, bis sich der Bierbauch in einen Sixpack verwandelt hat.

Bierbauch loswerden - Der Trainingsplan

Ein Trainingsplan, um seinen Bierbauch loszuwerden, sollte am besten von einem professionellen Trainer erstellt werden. Ein pauschaler Trainingsplan könnte hingegen unter- oder überfordern und würde nicht zu den gewünschten Ergebnissen und Zielen führen.

Im Allgemeinen kann man jedoch sagen, dass hier dieselben Trainingsregeln gelten wie für jeden, der einigermaßen fit bleiben oder es werden möchte: Dreimal wöchentlich Krafttraining und im Anschluss ein leichtes Cardiotraining - beides in der individuell passenden Intensität - und im Alltag so viel Bewegung wie möglich (Treppen statt Aufzug, Rad statt Auto, Wander- oder Radtouren, Gartenarbeit am Wochenende etc.).

Unsere Tipps für ein gesundes und nachhaltiges Abnehmen helfen Ihnen in Kombination mit der genannten Bewegung ganz hervorragend dabei, Ihren Bierbauch loszuwerden.

Quellen

- (1)Schütze M et al., Beer consumption and the 'beer belly': scientific basis or common belief? Eur J Clin Nutr, September 2009
- (2)Shahakyan KR et al. Normal-Weight Central Obesity: Implications for Total and Cardiovascular Mortality, Ann Intern Med 2015
- (3)Berliner Zeitung, Er glaubte, er hat einen Bierbauch - Ärzte fanden Riesen-Tumor, März 2018
- (4)Sievert K et al., Effect of breakfast on weight and energy intake: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials, BMJ 2019;364:l42

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/bierbauch-ursache-und-tipps-910404.html>