

# umstellung.info WHtR Maßband

Das Verhältnis zwischen Bauchumfang und Körpergröße (Waist to Height Ratio) gilt nach neuesten Forschungen als aussagekräftigste Methode zur Bestimmung von Übergewicht und der daraus resultierenden Gesundheitsgefahren. Berechnet wird er folgendermaßen:

$$\text{WHtR} = \text{Bauchumfang in cm} / \text{Körpergröße in cm}$$

Eine Frau ist 168cm groß und hat einen Bauchumfang von 83cm. Dementsprechend beträgt der WHtR 0,49. problematisch.

Grundsätzlich gilt: unter 0,5 ist gut, darüber ggf. problematisch.

Kein Maßband zur Hand? Basteln Sie sich Ihr eigenes! Einfach an den Linien ausschneiden, an den Klebestellen zusammenkleben und messen. Übrigens, der Bauchumfang sollte morgens an der breitesten Stelle (gewöhnlich auf Höhe des Bauchnabels) gemessen werden.

Mehr Infos zum Thema unter [www.umstellung.info](http://www.umstellung.info).

