

# Gesundheitsmonitor GMON

„Gesundheitsrisiken ERKENNEN – fachmännisch BEWERTEN – präventiv HANDELN“

## Erläuterungen zum Register Körpermaße / Taille



Die Taille bezeichnet im allgemeinen die schmalste Stelle des Rumpfes, die sich zwischen Brustkorb und Hüfte befindet. Bei Frauen befindet sich die Taille etwa 2-3 cm oberhalb des Bauchnabels, bei Männern ist die Lage etwas variabler und kann ober- oder unterhalb des Nabels liegen.

Zur Charakterisierung des Verteilungsmusters des Fettgewebes wird der Taille-Hüft-Index gebildet

$$\text{THI} = (\text{Taillenumfang in cm}) / (\text{Hüftumfang in cm})$$

Auch das Verhältnis des Taillenumfangs zur Körpergröße charakterisiert die Fettverteilung:

$$\text{WHtR} = (\text{Taillenumfang in cm}) / (\text{Körpergröße in cm})$$



Der Taillenumfang (auch als Bauchumfang bezeichnet) kann für sich alleine bereits ein wichtiger Parameter sein, mit dem das Gesundheitsrisiko durch zentrale Fettgewebeverteilung festgemacht werden kann. Abdominales Fettgewebe im Bauchraum birgt höhere Gesundheitsrisiken als subkutanes Fettgewebe im Hüft- oder Oberschenkelbereich. Die unterschiedlichen Fettverteilungen sind am Körperbau gut sichtbar - bekannt als Apfel- oder Birnentyp.



Die Messung des Taillenumfangs ist unkompliziert, wenig aufwendig und kann dennoch viel zur Risikoabschätzung beitragen! Bei einem BMI über 25 kg/m<sup>2</sup> sollte stets der Taillenumfang ermittelt werden!

Veränderungen der Muskelmasse werden in der [Verlaufsdarstellung](#) mit Signalfarben markiert, die die qualitativen Veränderungen des Gesundheitsrisikos anzeigen.



- (A) Bereits aus dem Taillenumfang lässt sich die Masse vom Viszeraalfett abschätzen.
- (B) Aus dem THI lässt sich die Fettgewebeverteilung einschätzen.
- (C) Auch aus dem WHtR lässt sich die Fettgewebeverteilung bewerten.



Lean ME, Han TS, Morrison CE. Waist circumference as a measure for indicating need for weight management. Brit Med J 311 (1995) 158-161.



WHtR (<engl.> Waist circumference to Height Ratio) Taillen-Größen-Index

[Übersicht über GMON-Module](#)

u.a. Allgemeine Bedienungshinweise, Zielgrößen, weitere gesundheitsrelevante Parameter

# Gesundheitsmonitor GMON

„Gesundheitsrisiken ERKENNEN – fachmännisch BEWERTEN – präventiv HANDELN“

## Erläuterungen zum Register Körpermaße / Taille

(A) Bewertung des Taillenumfangs

Bewertung	Ampelfarbe	männlich	weiblich
günstig	grün	bis 94 cm	bis 80 cm
erhöht	gelb	über 94 cm bis 102 cm	über 80 cm bis 88 cm
hoch	rot	über 102 cm	über 88 cm

(B) Bewertung des Taille-Hüft-Index

Bewertung	Ampelfarbe	männlich	weiblich
niedriger THI	gelb	unter 0,50	unter 0,40
günstiger THI	grün	0,50 bis 1,00	0,40 bis 0,85
erhöhter THI	gelb	1,00 bis 1,15	0,85 bis 1,00
hoher THI	rot	über 1,15	über 1,00

(C) Bewertung des Taille-Größen-Index

Bewertung	Ampelfarbe	unter 15 Jahre	15 bis 40 Jahre	41 bis 50 Jahre	über 50 Jahre
niedriger WHtR	gelb	unter 0,34	unter 0,40	unter 0,45	unter 0,50
günstiger WHtR	grün	0,34 bis 0,45	0,40 bis 0,50	0,45 bis 0,55	0,50 bis 0,60
erhöhter WHtR	gelb	0,46 bis 0,51	0,51 bis 0,56	0,56 bis 0,61	0,61 bis 0,66
hoher WHtR	rot	über 0,51	über 0,56	über 0,61	über 0,66

[<nach oben>](#)