Medieninformation, 27. Oktober 2026, Linz

Bierbauch beim Mann:
Warum Bauchfett gefährlich werden kann

Der November steht jedes Jahr im Mittelpunkt der Männergesundheit. Wir rücken den Fokus heuer in die männliche Körpermitte. In Österreich sind rund 60 Prozent der erwachsenen Männer von Übergewicht betroffen, etwa 18 Prozent leiden sogar an Adipositas. Warum Bauchfett mehrere Gesundheitsrisiken mit sich bringt und wie man es am besten loswird, erklärt OÄ Dr.in Petra Wolfinger vom Ordensklinikum Linz.

Ein zunehmender Bauchumfang wird von vielen Männern als unvermeidliche Begleiterscheinung des Älterwerdens betrachtet. Doch der sogenannte „Bierbauch" ist ein gesundheitliches Problem. Gerade das Fett im Bauchraum gilt als besonders gefährlich und kann das Risiko für zahlreiche Erkrankungen deutlich erhöhen.

Wann wird der Bauchumfang zum Gesundheitsrisiko?

Nicht nur das Körpergewicht, sondern auch die Verteilung des Körperfetts ist entscheidend für das gesundheitliche Risiko. Gerade beim dicken Männerbauch ist daher der Taillen- beziehungsweise Bauchumfang ein wichtiger Indikator. Der Body-Mass-Index (BMI) allein kann diese Fettverteilung nicht abbilden. *„Bei Männern besteht bei einem Taillenumfang ab 94 Zentimeter ein erhöhtes gesundheitliches Risiko, ab 102 Zentimeter ist das Risiko deutlich erhöht. Entscheidend ist vor allem, wo sich das Fett im Körper ansammelt. Ein erhöhter Bauchumfang kann auf riskantes viszerales Bauchfett hinweisen",* erklärt OÄ Dr.in Petra Wolfinger, Gastroenterologin am Ordensklinikum Linz. Das viszerale Fett sammelt sich im Bauchraum rund um die inneren Organe an. *„Dieses viszerale Fett greift aktiv in den Stoffwechsel ein und produziert Botenstoffe, die Entzündungsprozesse im Körper und in den Gefäßen fördern können. Die mögli-*

chen Folgen reichen von Störungen des Fett- und Cholesterinstoffwechsels über Arteriosklerose (Arterienverkalkung) bis hin zu einem erhöhten Risiko für Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall", so OÄ Wolfinger weiter.

Was sind die Hauptursachen für den Bierbauch?

Für den typischen Bierbauch beim Mann ist nicht allein das Bier verantwortlich, sondern es spielen mehrere Faktoren zusammen. *„Auch andere alkoholische oder zuckerhaltige Getränke, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, Rauchen und ungünstige Lebensgewohnheiten können die Einlagerung von Bauchfett fördern. Außerdem neigen Männer häufiger zu einer Fettverteilung im Bauchbereich, die auch als ‚Apfeltyp' bezeichnet wird. Diese Verteilung kann teilweise genetisch beziehungsweise biologisch mitbedingt sein",* erklärt Stoffwechselexpertin Dr.in Petra Wolfinger. Hinzu kommt, dass regelmäßiger Alkoholkonsum den Fettabbau im Körper hemmt, da die Leber vorrangig mit dem Abbau des Alkohols beschäftigt ist. Gleichzeitig kann Alkohol den Appetit steigern und kann dadurch Heißhunger begünstigen.

Welche Rolle spielen Alter, Stress und Schlaf?

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Stoffwechsel. Die Muskelmasse kann abnehmen und hormonelle Veränderungen – wie beispielsweise ein sinkender Testosteronspiegel bei älteren Männern – können sich auf den Energieverbrauch auswirken. Bleiben die Essgewohnheiten trotz eines geringeren Energiebedarfs gleich, begünstigt dies eine Gewichtszunahme.

„Ausreichender Schlaf wird beim Thema Körpergewicht ebenfalls häufig unterschätzt. Dauerhafter Stress und Schlafmangel können zu erhöhten Cortisolwerten führen und damit eine Gewichtszunahme sowie die Einlagerung von Bauchfett fördern. Deshalb lohnt es sich, neben Ernährung und Bewegung auch die Schlafgewohnheiten in den Blick zu nehmen", so OÄ Dr.in Wolfinger. Als Orientierung gelten sechs bis acht Stunden für einen optimalen Schlaf. Auch gesundheitliche Faktoren wie eine Schilddrüsenunterfunktion oder Schlafapnoe (Atemstörung im Schlaf) können Einfluss auf das Körpergewicht haben.

Wie lässt sich Bauchfett reduzieren?

Wer Bauchfett reduzieren möchte, sollte an mehreren Stellschrauben gleichzeitig ansetzen. Wichtig ist dabei eine Reduktion des Alkoholkonsums, ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung und eine abwechslungsreiche Ernährung. Dazu zählt ein geregelter Mahlzeitenrhythmus aus drei ausgewogenen Hauptmahlzeiten und ausreichend langen Pausen von vier bis fünf Stunden dazwischen. Zuckerhaltige Getränke und Energydrinks sowie häufiges Snacken zwischen den Mahlzeiten sollten möglichst vermieden werden. *„Wer seinen Bauchumfang verringern möchte, braucht keine kurzfristige Radikalkur. Entscheidend sind Veränderungen, die sich langfristig in den Alltag integrieren lassen. Besonders wichtig ist dabei das Krafttraining, denn der Erhalt und Aufbau von Muskelmasse unterstützen den Energieverbrauch und gewinnen gerade im zunehmenden Alter an Bedeutung“*, erklärt OÄ Dr.in Petra Wolfinger. Neben einem gesunden Lebensstil spielt auch die Vorsorge eine entscheidende Rolle. Männer sollten daher regelmäßig zur Gesundenuntersuchung gehen. Dabei lohnt es sich, neben dem Körpergewicht und dem Bauchumfang auch den Blutdruck, Blutzucker und die Cholesterinwerte im Blick zu behalten, damit mögliche Erkrankungen frühzeitig erkannt werden.

Prävention bereits in jungen Jahren

Gesunde Ernährung- und Bewegungsgewohnheiten werden oft schon in der Kindheit und Jugend geprägt. Familie und Schule spielen dabei eine wichtige Rolle. *„Kinder und Jugendliche sollten früh lernen, was eine ausgewogene Ernährung ausmacht und wie frische Mahlzeiten selbst zubereitet werden können. Dieses Wissen schafft eine wichtige Grundlage für einen gesunden Lebensstil“*, betont OÄ Dr.in Wolfinger.

Rückfragehinweis für Journalist*innen:
Lena Gattringer, BA BA
lena.gattringer@ordensklinikum.at
+43 732 7677 – 4908
+43 664 88 41 99 88
www.ordensklinikum.at