

# kurz & bündig

Und täglich mahnt die Waage ...

## 1,1 cm

**mehr Bauchumfang** > bei Männern, 1,5cm mehr bei Frauen. Das ist das Ergebnis jahrelangen Konsums von täglich mehr als zwei Gläsern alkoholischer Getränke, vor allem bei Bier. *jedi*  
*Eur J Clin Nutr 2011; 65: 1079–1087*

## 10 kg

**und mehr** > können zwischen Eheglück und Single-Dasein liegen: Frauen ab 30 legen nach der Hochzeit zu, gleichaltrige Männer nach der Scheidung. *jedi*  
[www.researchnews.osu.edu/archive/weightshock.htm](http://www.researchnews.osu.edu/archive/weightshock.htm)

## 56 %

**höher** > liegt das Risiko von krankhaft Übergewichtigen, bei einem schweren Verkehrsunfall zu sterben – verglichen mit Normalgewichtigen. *jedi*  
*Am J Emerg Med 2010, doi:10.1016/j.ajem.2010.10.017*

## 2.374 kcal

**durchschnittlich** > essen US-Bürger heute pro Tag. Verglichen mit den 1970er Jahren verschlingen sie damit täglich etwa 30 % mehr. Gründe dafür sind größere Portionen und häufige Snacks. *jedi*  
*PLoS Med 2011; 8: e1001050*

## 8.500

**Zwillinge im Rentenalter** > wurden von schwedischen Forschern nach ihrem Gewicht vor 30 Jahren befragt: Wer in mittleren Jahren adipös war, litt im Alter viermal so häufig an einer Demenz. *jedi*  
*Neurology 2011; 76: 1568–1574*