

Messung des Taillen- und Hüftumfanges

Ausrüstung

Um den Taillen- und Hüftumfang zu messen, benötigen Sie:

- ein unelastisches Maßband (dehnungsresistentes Maßband mit einer konstanten Spannung von 100g)
- Kugelschreiber
- Stuhl oder Kleiderständer für die Teilnehmer, damit sie dort ihre Kleider abzulegen können.

Den Teilnehmer vorbereiten

Die Messung sollte ohne Kleidung durchgeführt werden, d.h. direkt auf der Haut. Sollte dies nicht möglich sein, kann die Messung über leichter Kleidung erfolgen. Die Messung darf nicht über dicker Kleidung erfolgen. Kleidung dieser Art muss abgelegt werden.

Taillenumfang: Wie sollte die Messung durchgeführt werden?

Die Messung soll durchgeführt werden:

- am Ende einer normalen Ausatmung;
- mit den Armen locker an der Seite;
- in der Mitte zwischen dem unteren Rand der letzten spürbaren Rippe und dem oberen Rand des Beckenkammes (Hüftknochen).

Ablauf

Gehen Sie folgendermaßen vor, um die Taillenumfang eines Teilnehmers zu messen:

Schritt	
1	Stehen Sie seitlich neben dem Teilnehmer und ermitteln Sie die letzte spürbare Rippe und den oberen Rand des Hüftknochens. Wenn nötig, bitten Sie den Teilnehmer ihnen bei der Suche nach diese Körperstellen behilflich zu sein.
2	Bitten Sie den Teilnehmer das unelastische Maßband um sich herumzuwickeln und positionieren Sie dann das Maßband im der Mitte zwischen der letzten spürbaren Rippe und dem oberen Ende des Hüftknochens. Achten Sie darauf, dass sich das Maßband auf der anderen Seite an derselben Stelle befindet. Bitte beachten Sie: Überprüfen Sie, ob das Maßband vorn und entlang des Rückens horizontal verläuft und dass es möglichst parallel zum Fußboden verläuft.
3	Bitten Sie den Teilnehmer: • mit den Füßen zusammen zu stehen und das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße zu verteilen; • die Arme locker an der Seite zu halten;

	• ein paar normale Atemzüge zu machen und dann normal auszuatmen.
4	Messen Sie den Taillenumfang und lesen Sie das Messergebnis auf der Höhe des Bandes auf 0,1 cm genau ab. Achten Sie darauf, dass das Maßband fest sitzt, aber nicht so stark gespannt ist, dass es die Haut einschnürt.
5	Notieren Sie das Ergebnis auf dem Datenblatt des Teilnehmers.
6	Die Messung wird zweimal vorgenommen; falls die Messungen innerhalb von 1 cm zueinander liegen, wird der Durchschnitt daraus berechnet. Falls der Unterschied zwischen den zwei Messungen mehr als 1 cm beträgt, müssen beide Messungen wiederholt werden

Der Hüftumfang wird unmittelbar nach dem Taillenumfang gemessen.

Hüftumfang: Wie sollte die Messung durchgeführt werden?

Die Messung soll durchgeführt werden:

- mit den Armen locker an der Seite;
- an der Stelle mit dem weitesten Umfang der Pobacken

Ablauf

Gehen Sie folgendermaßen vor, um den Hüftumfang eines Teilnehmers zu messen:

Schritt	
1	Stehen Sie seitlich neben dem Teilnehmer und bitten Sie ihn/sie Ihnen zu helfen, das Maßband um ihn/sie herumzuwickeln.
2	Positionieren Sie das Maßband an der Stelle mit dem weitesten Umfang der Pobacken.
3	Bitten Sie den Teilnehmer: • mit den Füßen zusammen zu stehen und das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße zu verteilen; • die Arme locker an der Seite zu halten.
4	Überprüfen Sie, ob das Maßband horizontal um den Körper verläuft und möglichst parallel zum Fußboden verläuft. Es soll fest sitzen ohne einzuschnüren.
5	Messen Sie den Hüftumfang und lesen Sie das Messergebnis auf der Höhe des Bandes auf 0,1 cm genau ab.
6	Notieren Sie das Ergebnis auf dem Datenblatt des Teilnehmers.
7	Die Messung wird zweimal vorgenommen; falls die Messungen innerhalb von 1 cm zueinander liegen, wird der Durchschnitt daraus berechnet. Falls der Unterschied zwischen den zwei Messungen mehr als 1 cm beträgt, müssen beide Messungen wiederholt werden.

Zusammenfassung

Der Taillenumfang wird in der Mitte zwischen dem unteren Rand der letzten spürbaren Rippe und dem oberen Rand des Beckenkammes (Hüftknochen) mit einem unelastischen Maßband (ein dehnungsresistentes Maßband mit einer konstanten Spannung von 100g) gemessen werden. Der Hüftumfang wird an der Stelle mit dem weitesten Umfang der Pobacken gemessen, wobei das Maßband parallel zum Fußboden verlaufen soll.

Für beide Messungen sollen die Teilnehmer mit den Füßen zusammen stehen, die Arme locker an der Seite und das Gewicht gleichmäßig und nur leichte Unterwäsche tragen. Der Teilnehmer sollte entspannt sein, und die Messungen sollten am Ende einer normalen Ausatmung erfolgen. Jede Messung wird zweimal vorgenommen; falls die Messungen innerhalb von 1 cm zueinander liegen, wird der Durchschnitt daraus berechnet. Falls der Unterschied zwischen den zwei Messungen mehr als 1 cm beträgt, müssen beide Messungen wiederholt werden

Um die Wirkung der Wasser-, Essens- oder Gasmenge im Magen-Darm-Trakt zu verringern, sollte die Messung des Taillenumfanges durchgeführt werden, nachdem der Teilnehmer über Nacht nichts gegessen hat bzw. sich im nüchternen Zustand befindet.

Quelle:

Waist Circumference and Waist-Hip Ratio Report of a WHO Expert Consultation GENEVA, 8–11 DECEMBER 2008

WHO. WHO STEPwise approach to surveillance (STEPS). Geneva, World Health Organization (WHO), 2008. Part 3: Training and Practical Guides (3-3-11; 3-3-13)

<http://www.who.int/chp/steps/manual/en/index3.html> (accessed 23/11/2012)