

Kolumne Winterthurer Stadtanzeiger, 11. März 2008

PD Dr. med. Fritz Horber, Spezialist für die Behandlung von Übergewicht an der Klinik Lindberg in Winterthur, schreibt monatlich für den Winterthurer Stadtanzeiger eine Kolumne zum Thema Übergewicht. Die Informationen beruhen auf jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Trügerische Information

Vor kurzem titelte *Die Weltwoche* zum Thema Übergewicht „Je dicker, desto gesünder“. Nimmt man den Titel wörtlich, hiesse dies, Menschen, die massiv übergewichtig sind, sind die gesündesten. Zahlreiche Studien aus renommierten Zeitschriften belegen aber das Gegenteil. Vielmehr führt Übergewicht (BMI 25–30 kg/m²) und insbesondere Adipositas (BMI >30 kg/m²) sehr häufig zu erhöhten Blutdruckwerten und Blutfetten sowie Diabetes. Damit verbunden ist das erhöhte Risiko für Herzinfarkt, Hirnschlag sowie Nierenkrankheiten und folglich eine erhöhte Sterblichkeit. Zudem ist bei Adipositas das Risiko grösser, an gewissen Krebsformen wie Brust-, Gebärmutter-, Bauchspeicheldrüsen- oder Nierenkrebs zu erkranken. Dass ein paar wenige Kilos zu viel auf der Waage der Gesundheit nicht schaden, ist möglicherweise richtig, und dass Untergewicht auch gesundheitliche Probleme mit sich bringt, ist längst bekannt.

Übergewicht ist nicht gleich Adipositas

Wie definiert sich überhaupt Übergewicht? Auch damit geht der Journalist nicht sorgfältig um. Bei einem BMI von 25–30 kg/m² spricht man von Übergewicht. Bei einem BMI ab 30 kg/m² spricht man von Adipositas beziehungsweise von krankhaftem Übergewicht. Ein ebenso wichtiger Faktor für die Beurteilung der Gesundheit in dieser Hinsicht ist der Taillenumfang, weil zu viel Bauchfett (Männer >102 cm, Frauen >88 cm Taillenumfang) viel gefährlicher ist als zu viel Fett an Hüften, Oberschenkeln und Armen. Zu viel Bauchfett begünstigt die Entwicklung unter anderem von hohem Blutdruck und Diabetes.

Rosinenpicken bei der Interpretation von Studien

Im Artikel der *Weltwoche* ist das unreflektierte Zitieren von Studien bedenklich. Die einen Studien werden belächelt, die anderen gepriesen. Einige Resultate werden zitiert, andere weggelassen, weil sie nicht ins Konzept des Journalisten passen und seine ganze Argumentation über den Haufen werfen würden.

Folgende Fakten sind heute akzeptiert und zeigen ein differenziertes Bild als der Weltwocheartikel: Übergewicht verursacht scheinbar die gleiche Sterblichkeit für Herz- und Krebskrankheiten, aber eine reduzierte Sterblichkeit aus anderen Gründen (zum Beispiel Suizid). Allerdings sind die in obiger Studie verwendeten Gewichte nicht gemessen. Verwendet man gemessene Gewichte, zeigt sich ein völlig anderes Bild: Die Sterblichkeit bei Frauen ist am tiefsten bei Normalgewicht (BMI: 21–23.4 kg/m²) und steigt bis zum einem BMI >35 kg/m² auf das Doppelte an.

Wichtiger als der BMI zur Beurteilung der Sterblichkeit der Menschen ist allerdings deren Fitness. Körperlich fitte Übergewichtige und Normalgewichtige haben ein ähnliches Sterblichkeitsrisiko! Sogar das Geburtsgewicht beeinflusst die spätere Sterblichkeit. Zum Beispiel haben Kinder, welche bei der Geburt untergewichtig sind (<2.7 kg), eine 17 Prozent höhere Sterblichkeit als normalgewichtige. Gleiches gilt für übergewichtige Neugeborene (>4.25 kg), welche eine höhere Sterblichkeit von 7 Prozent aufweisen. Bei schwer übergewichtigen Menschen führt eine deutliche Gewichtsreduktion mittels Magenband und Magenbypass zu einer langfristigen Reduktion der Sterblichkeit durch Krebs- und Herzkreislauferkrankungen. Wie Sie sehen, ist der Titel des Weltwocheartikels irreführend. Richtig wäre zum Beispiel „Körperliche Fitness ist wichtiger als Übergewicht“ oder "Chirurgische Eingriffe erhöhen Lebenserwartung von adipösen Patienten".

Sorgfalt dient der Gesundheit

Die Medien tragen eine grosse Verantwortung, selbst wenn es „nur“ um Themen wie das Gewicht geht. Es ist wünschenswert, umfassende Informationen zu liefern und nicht tendenziöse, reisserische Inhalte zu verbreiten. Diese verunsichern und tragen nicht zum Verständnis und zur Eindämmung der laut WHO grössten Epidemie des 21. Jahrhunderts bei.

PD Dr. med. Fritz Horber

Haben Sie Fragen an Dr. Horber? Senden Sie eine E-Mail an:

schlank.und.rank@lindberg.ch

Ihre Fragen werden innerhalb einer Woche beantwortet.