

Kolumne Winterthurer Stadtanzeiger vom 11. Oktober 2006:

**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.**

BMI und Bauchumfang entscheidend

In der Schweiz sind mindestens 45 Prozent der Männer, 29 Prozent der Frauen und jedes fünfte Kind übergewichtig – Tendenz steigend. Zu viele Pfunde verursachen zahlreiche Krankheiten und vermindern die Lebensqualität der Betroffenen.

Um festzustellen, ob man übergewichtig ist, braucht man noch nicht zum Arzt zu gehen. Mittels Body Mass Index (BMI) kann man überprüfen, wie es um das eigene Gewicht steht.

Beispiel für die Berechnung des BMI: Eine Frau ist 1.72 Meter gross und wiegt 71 Kilogramm:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht [kg] 71}}{\text{Grösse [1.72] x Grösse [1.72]}} = 24 \text{ kg/m}^2$$

Die Frau hat einen BMI von 24 und liegt noch im Bereich des Normalgewichts (18.5-24.9 kg/m²). Übergewicht beginnt ab einem BMI von 25 kg/m², starkes Übergewicht (Adipositas) ab einem BMI von 30 kg/m². Untergewichtig ist man bis zu einem BMI von 18.5 kg/m².

Für die Gesundheit massgebend ist die Fettverteilung: Sitzt das Fettgewebe vor allem am Bauch, besteht ein

hohes Risiko für stoffwechselbedingte Störungen. Dazu gehören Diabetes mellitus Typ 2, Insulinresistenz (vermindertes Ansprechen der Zellen auf Insulin), arterieller Bluthochdruck und eine Verschiebung der Fettzusammensetzung im Plasma. Ein erhöhtes Risiko besteht bei Frauen ab einem Bauchumfang von 80 cm und bei Männern ab 94 cm.

Gehört man zu den Risikogruppen mit erhöhtem Bauchumfang und zu hohem BMI, sollte man den Arzt aufsuchen und umgehend den Lebensstil zu ändern. Mehr dazu in der nächsten Kolumne am 8. November 2006.