

BIN ICH WIRKLICH **ZU DICK?**

Sind Bauch und Muskeln in Topform, wird das Gewicht (fast) zur Nebensache. Wir sagen Ihnen, ob und wann Sie zu viel auf den Rippen haben.

Mal angenommen, Sie sind ein Kerl, wiegen bei einer Grösse von 1,75 Metern amtliche 80 Kilo. Nach der alten Formel „Idealgewicht = Körpergrösse in Zentimeter (175) - 100 - 10 Prozent = 67.5 Kilo“ wäre das ganz schön happig. Zwar ist diese Formel längst in der Mottenkiste der Ernährungsexperten verschwunden, aber auch der heute gängige Body-Mass-Index (BMI) beschönigt nichts: 26.1 - per Definition ganz klar Übergewicht. Ab 25, so heisst es, drohen Bluthochdruck, Diabetes, Gelenkverschleiss usw. Aber jetzt kommt's: Sie spannen ein Massband um die Taille und messen einen Bauchumfang von 90 Zentimetern - und der Kardiologe beglückwünscht Sie zu Ihrem niedrigen Herzinfarktrisiko. Warum? Weil Sie Stammgast in der Muckibude sind. Statt Wampe tragen Sie ein Waschbrett, auf Ihren Rippen klebt kein Gramm Fett. Bei Ihnen wiegen nur die Muskeln schwer.

Damit stecken wir mitten im Dilemma. Einerseits verrät oft schon der erste Blick die allzu üppige Figur. Andererseits stehen viele Kilos nicht automatisch für krankhaftes Übergewicht, ist Fett nicht gleich Fett und ein dicker Bauch gefährlicher für unsere Gesundheit als ausladende Hüften. Gleichwohl gelten laut der jüngsten vom Bundesministerium für Gesundheit veröffentlichten Nationalen Verzehrstudie 66 Prozent der deutschen Männer und 51 Prozent der Frauen als übergewichtig.

BODY-MASS-INDEX

Er zieht seit Jahren offiziell die Grenze zwischen Unter-, Normal- und Übergewicht sowie Fettleibigkeit - nach der Formel „Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergrösse in Meter zum Quadrat“. Bei Werten über 25 spricht man von Übergewicht. Ein Manko des BMI: Er unterscheidet nicht zwischen Fett- und Muskelmasse, wie das Eingangsbeispiel zeigt. **Daher gibt er „zwar eine grobe Orientierung, bei Sportlern oder anderen körperlich aktiven Menschen reicht er aber nicht aus. Hier sollte zudem der Bauchumfang gemessen werden“**, sagt Dr. Karen Wagner vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam-Rehbrücke.

BAUCHUMFANG

Er gilt als besonders aussagekräftig, denn „allein mit einem erhöhten Bauchumfang wächst das Risiko, in den nächsten fünf Jahren das Metabolische Syndrom (Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung) zu entwickeln, um bis zu 46 Prozent“, sagt Dr. Philipp Stawowy vom Deutschen Herzzentrum Berlin. „Das gilt sogar, wenn der BMI noch an der Grenze zum Übergewicht liegt.“ Grund: Das innere Bauchfett ist stoffwechselaktiv und somit ein erheblicher Risikofaktor. Besonders gefährdet sind Männer mit dem klassischen Bierbauch (Apfeltyp). Breite Hüften und kräftige Oberschenkel hingegen, unter denen eher Frauen „leiden“ (Birnentyp), sind weit weniger bedenklich. **Offiziell gilt heute, unabhängig vom Alter und Körperkonstitution, für Männer: erhöhtes Risiko bei einem Umfang von 94 bis 101, deutlich erhöht ab 102 Zentimetern; für Frauen: erhöhtes Risiko zwischen 80 und 87, deutlich erhöht ab 88 Zentimetern.**

Quelle: Fit for Fun 8/08