

Wie schlank ist gesund?

Nur selten entspricht das gängige Schönheitsideal dem Gesundheitsgewicht

Je nach individueller Wahrnehmung bestehen in Bezug auf die Wertung des eigenen Körpergewichtes grosse Unterschiede. Was bedeutet «normal» und gibt es ein allgemeingültiges «Idealgewicht»?

Unser Körpergewicht ist ein brisantes Thema. Ob normal, ideal, zu hoch oder zu tief, ist in erster Linie eine Frage der Perspektive. Ist für die junge Frau mit «Modelfigur» ein Kilo mehr auf der Waage eine Katastrophe, so wäre der Filialeiter mit dem Polster um die Rippen froh, gleich ein paar Kilos verlieren zu können.

Wovon sprechen wir also, wenn von idealem Körpergewicht die Rede ist? Zwar gibt die medizinische Wissenschaft eine Gewichtsspanne an, in welcher ein «Normalgewicht» besteht, doch je nach Optik hat ein und dasselbe Körpergewicht eine ganz andere Bedeutung. Bezüglich Gesundheit bzw. Gesundheitsrisiken herrschen ganz andere Interpretationskriterien als in Mode und Gesellschaft und wiederum andere aus der Sicht des Sports, zum Beispiel mit der Einteilung in Gewichtsklassen. Aus gesundheitlicher Sicht versucht man mit folgenden Parametern eine qualitative Bewertung zu erreichen.

Body Mass Index berechnen

Der BMI* berechnet sich als Körpergewicht in kg dividiert durch die Körperlänge in m im Quadrat. Ein Normalbereich aus medizinischer Sicht ist ein BMI zwischen 18,5 und 25,0. Diese «normale» BMI-Bandbreite ist sehr gross und berücksichtigt in keiner Art die Zusammensetzung des gemessenen Körpergewichtes. Weder der Fettanteil, Muskelmasse noch Körperform fliessen in die BMI-Berechnung ein und machen ihn deshalb bloss zu einer ersten Richtgrösse.

Messen der Körperform

Da sich Frauen und Männer in der Körperform grundlegend unterscheiden, ist die Bestimmung von Bauch- und Hüftumfang

sinnvoll. Das Verhältnis zwischen Bauch- und Hüftumfang in cm gilt als Kriterium zur Beurteilung des Gesundheitsrisikos. Ein Bauchumfang von über 94 beim Mann und ein solcher von über 80 cm bei der Frau werden mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen assoziiert.

Körperfettanteil bestimmen

Man unterscheidet drei gängige Messungen zur Bestimmung des Körperfettanteils:

Hautfaltenzange: Der Körperfettanteil kann mittels eines sogenannten «Calipers» (Hautfaltenzange) bestimmt werden, welcher die Hautfaltendicke in mm an bis zu neun verschiedenen, definierten Körperstellen misst. In der Sportmedizin ist diese Methode der Standard der Körperfettbestimmung, weil die Messung unabhängig vom Messzeitpunkt (vor oder nach Training) oder vom vorgängigen Trinkverhalten bzw. Alkohol- oder Kaffeekonsum ist.

Elektroden-Personenwaage: Im praktischen Alltag verbreiteter ist die Verwendung von Personenwaagen mit Elektroden zur Angabe des Körperfettanteils. Die Messperson steht mit nackten Füßen auf den Elektroden, die anhand der Veränderung des elektrischen Widerstandes den Körperfettanteil angeben. Die Messgenauigkeit dieser Waagen ist allerdings relativ gering: Trinkmenge, Blasenfüllung, Trainingszeitpunkt, Magenfüllung und Hautfeuchtigkeit verändern das Messergebnis kurzfristig stark. Zumindest die Beobachtung des persönlichen Verlaufs mehrerer Messungen unter standardisierten Bedingungen kann aber interessante Informationen liefern.

Bio-Impedanz-Analyse (BIA): Exakter ist die Messung mittels Elektroden an Hand- und Fussrücken. Bei dieser sogenannten Bio-Impedanz-Analyse (BIA) wird über vier Elektroden an Händen und Füßen

ein schwacher Wechselstrom erzeugt und dessen Veränderung (in Abhängigkeit von Wasser- und Fettgehalt des Körpers) gemessen. Je nach Ausstattung und Software erlaubt die BIA-Methode die Bestimmung der Kompartimente «Wasser», «Fett» und «Organe» (fettfreie Masse, Magermasse, vor allem Muskulatur).

Ein Körperfettanteil bis maximal 23% bei Männern und bis maximal 27% bei Frauen wird als normal und unbedenklich bezeichnet. Austrainierte Leistungssportler weisen zum Teil Körperfettanteile von unter 10% auf. Zu beachten ist, dass sich die Werte mit zunehmendem Alter «verschlechtern» bzw. der Körperfettanteil zunehmen kann, auch wenn das Körpergewicht als solches gleich bleibt.

Gewichtseinfluss auf die Gesundheit

Allen Messungen zum Trotz verbleibt in Bezug auf «normale» bzw. «ideales» Körpergewicht eine grosse Bandbreite. Das Idealgewicht ist hochgradig individuell und begründet sich mit der Wahrnehmung der körperlichen Leistungsfähigkeit und dem psychischen Wohlbefinden. Gerade in Bezug auf das individuelle «Wohlfühlgewicht» spielen psychische Faktoren die entscheidende Rolle: Viele Personen, insbesondere Frauen, reagieren subjektiv stark bereits auf kleine Veränderungen von 1–2 kg Körpergewicht.

Das Körpergewicht hat einen bedeutenden Langzeiteinfluss auf die Gesundheit bzw. auf die Entwicklung von Gesundheitsrisiken. So ist Übergewicht, je stärker ausgeprägt es ist, mit einem zunehmend erhöhten Krankheitsrisiko für Diabetes, Bluthochdruck und Herz- und Gefässerkrankungen vergesellschaftet. Umgekehrt besitzen Übergewichtige ein geringeres Risiko für Osteoporose, da sie ihr Achsenskelett einer höheren Last aussetzen.

Gesundheitliche Risiken des Übergewichts lassen sich durchaus auch etwas korrigieren, wenn eine regelmässige körperliche Aktivität praktiziert wird. Ein etwas übergewichtiger Mensch, der sich regelmässig sportlich engagiert, lebt aus dieser Warte sogar gesünder als ein inaktiver «Normalgewichtiger». Abgesehen davon, dass durch den Kalorienverbrauch bei sportlicher Aktivität ein entscheidender Beitrag zur Gewichtsreduktion und Gewichtskontrolle geleistet werden kann. Die Art der sportlichen Aktivität spielt dabei eine untergeordnete Rolle, so lange ein relevanter Energie-Mehrverbrauch durch das Training generiert werden kann. Aus diesem Blickwinkel sind für eine gewünschte Gewichtsreduktion durchaus auch intensivere sportliche Aktivitäten geeignet, sofern es der körperliche Leistungszustand zulässt (Stichwort: Intervalltraining).

Beim starken Unterschreiten eines «normalen» Körpergewichtes entstehen ebenfalls schwere psychische und körperliche Gesundheitsschäden, wie das Beispiel der «female athlete triade», der Kombination aus Essstörung/Untergewicht, Menstruationsstörung und Osteoporose, bei der schlanken (Ausdauer)-Athletin eindrücklich zeigt. Ein minimales Normalgewicht ist Voraussetzung für die Entfaltung der vollen körperlichen Leistungsfähigkeit. Wird dieses unterschritten, so geht das auf Kosten von Leistung und Gesundheit. **F**



MATTEO ROSSETTO

ist Sportler und Arzt aus Leidenschaft. Der Sportmediziner und Internist mit eigener Praxis in der Hirslanden Sportklinik Birshof in Münchenstein ist Autor des umfassenden Ratgeberbuches «Einfach laufen».

* Einen BMI-Rechner finden Sie unter www.bmi-rechner.net