

Aktuell

29.01.2010

Der BMI und seine Bedeutung

Der Body-Mass-Index oder kurz BMI ist seit Jahren ein von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) definierter Gradmesser für die Bestimmung von Übergewicht und Herzinfarkttrisiko. Der individuelle BMI lässt sich aus dem Verhältnis zwischen Körpergewicht und Körpergrösse berechnen: $\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in Kg}}{\text{Körpergrösse in m}^2}$. Wenn also jemand 73 Kilogramm wiegt und 1.67 Meter gross ist, hat er einen BMI von 26.

Schwieriger ist die Interpretation des BMI. In Fachkreisen gilt ein BMI von über 25 als übergewichtig. Gesundheitlich problematisch ist ein Wert von über 30. Die Schwierigkeit bei der BMI-Auswertung liegt darin, dass beim Gewicht nicht zwischen der Körperzusammensetzung, also der Muskel- und Fettmasse, unterschieden wird. Wer einen BMI von 27 hat, muss nicht dick sein, wenn er einen hohen Muskelanteil aufweist. Denn Muskeln sind schwerer als Fett. Mit anderen Worten: Wer gemäss BMI-Berechnung etwas übergewichtig aber sonst gesund ist, sich genügend bewegt und gesund lebt, hat nichts zu befürchten.

Die Relativierung des BMI-Wertes und damit auch der Folgen von „einigen Kilos zu viel“ darf aber nicht dazu verleiten, die bestehenden Probleme der Zunahme und schwerwiegenden Folgen des Übergewichts zu beschönigen. Sie zeigt aber auf, dass viele Faktoren die Gesundheit beeinflussen. Zum absoluten Körpergewicht kommen noch andere, ebenso wichtige, Aspekte, wie die genetische Veranlagung, Ess- und Bewegungsverhalten, oder die Befindlichkeit und die generelle Lebenszufriedenheit. Am gesündesten und auch am zufriedensten ist sicher derjenige, der die verschiedenen Aspekte im Gleichgewicht halten kann. Das ist nicht immer einfach, entlastet aber vom sturen Blick auf die Waage.

Damian Keller, Geschäftsführer
Krankenkasse Agrisano
Tel. 056 461 71 11
www.agrisano.ch