

Body-Mass-Index kriegt sein Fett weg

Der Body-Mass-Index wird offenbar massiv überschätzt. Eine neue Studie zeigt, dass der Wert kaum etwas über die Gesundheit aussagt. Besser geeignet: der WHtR. Sie können gleich mal nachmessen. Von Nina Bublitz

Wann schaden Fettpolster der Gesundheit? Das soll eine andere Messgröße besser bestimmen als der Body-Mass-Index©
Colourbox

Der [Body-Mass-Index](#), kurz BMI, teilt die Menschheit ein: in Normalgewichtige, in Unter- und Übergewichtige sowie in Fettsüchtige. Jenen, die durch den BMI als zu dick definiert werden, sollen eher Krankheiten oder sogar ein früherer Tod durch Herzinfarkt, Schlaganfall und Darmkrebs drohen. Das bedeutet für Ärzte: Menschen mit einem BMI über 25 (Übergewicht) oder gar über 30 (Fettsucht) brauchen als "Risikopatienten" eher medizinischen Beistand oder Hilfe durch ein Diätprogramm. Die Weltgesundheitsorganisation nennt den BMI seit mehr als einem Jahrzehnt als wichtigste Referenz in Sachen Körpergewicht. Doch ob sich der Wert, [der sich aus dem Gewicht, das durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat geteilt wird](#), ergibt, tatsächlich mit der Gesundheit eines Menschen verknüpfen lässt, ist zunehmend umstritten. Andere Werte, die ebenfalls zwischen Normal- und Übergewicht unterscheiden, gibt es zwar, sie haben sich in der Praxis jedoch noch nicht durchgesetzt.

Eine neue Studie von Medizinern der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität kommt jetzt zum Ergebnis, dass der BMI für die Abschätzung von Krankheitsgefahren schlicht nicht taugt. "Der BMI spielt keine Rolle für das Schlaganfall-, Herzinfarkt- oder Todesrisiko eines Menschen", sagt Studienleiter Harald Schneider. Er sei daher nicht als Indikator für Krankheitsrisiken geeignet, die mit Übergewicht verknüpft seien, schreiben die Wissenschaftler im "Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism". Frühere Studien hätten schon gezeigt, dass Übergewichtige mit einem BMI zwischen 25 und 30 länger leben als Normalgewichtige und dass erst ab einem BMI über 35 die Lebenszeit wieder verkürzt ist. Für die aktuelle Untersuchung wurden Daten rund 10.000 Teilnehmern über einen Zeitraum von vier bis achteinhalb Jahren ausgewertet.

Fettpolster an der Hüfte sind nicht ungesund

Als Messgröße bringt der BMI gleich mehrere Probleme mit sich. Zum einen unterscheidet er nicht zwischen Fett und Muskeln. Sportler mit viel Muskelmasse landen so rein rechnerisch in der Kategorie "übergewichtig" oder gar "fettsüchtig". Das allein

wäre kein Drama: Weder Diätberater noch Arzt würden einem durchtrainierten Athleten zum Abnehmen drängen. Aber es gibt einen zweiten Knackpunkt: Fett ist nicht gleich Fett, zeigen neue Studien. Das so genannte subkutane Fett - Polster an Hüften, Oberschenkeln und am Hintern - mag vielleicht nicht ins gängige Schönheitsideal passen, erhöht aber nicht das Risiko für Herz-Kreislauf-erkrankungen. Das viszerale Fett, das sich im Bauchraum um die inneren Organe sammelt, ist dagegen tatsächlich ungesund. Es beeinflusst den Stoffwechsel und kann Bluthochdruck, hohe [Blutfettwerte](#) und Insulinresistenz fördern.

Treffer-sicherer mit Blick auf das Krankheitsrisiko ist daher statt des BMI ein anderes Maß: der Taillenumfang, geteilt durch die Körpergröße in Zentimetern - kurz: WHtR ("waist-to-height-ratio"). Gemessen wird etwa in Nabelhöhe. "Je höher der WHtR, desto größer das Risiko", berichten Schneider und seine Kollegen mit Blick auf Herzinfarkt und Schlaganfall. Das Verhältnis von Hüft- zu Taillenumfang, eine weitere Messgröße, habe diesbezüglich kaum eine und der BMI gar keine Aussagekraft gehabt.

Eine bessere Messgröße

Für jeden, der gleich das Maßband zücken will: Die Forscher haben - mit dem Vorbehalt, dass weitere Studien dies stützen müssen - Grenzwerte für dieses Maß vorgeschlagen. Sie gelten für Männer und Frauen gleichermaßen, ändern sich allerdings mit dem Alter: Für unter Vierzigjährige ist ein Wert über 0,5 kritisch. Bei den über Fünfzigjährigen liegt die Grenze bei 0,6, im Alter von 40 bis 50 zwischen 0,5 und 0,6.

Beispielsweise hat eine 61-jährige Frau mit einem Taillenumfang von 84 Zentimetern und 1,61 Meter Größe einen WHtR von 0,52: Das ist in ihrem Alter völlig in Ordnung. Dass sie wegen einiger Fettpolster im Hüftbereich auf einen BMI von 27 kommt, muss sie nicht beunruhigen. Ein 30-jähriger Mann, der 1,83 misst und einen Taillenumfang von 102 Zentimetern hat, kommt auf einen Wert von 0,56: Ihm könnte ein Arzt zum Abnehmen sowie zu mehr Sport raten.

Es könnte sein, dass die Erkenntnisse der deutschen Forscher bald in der Praxis umgesetzt werden. "Es gibt immer mehr Studien, die belegen, dass die Messung des BMI wenig bringt", sagt Harald Schneider. Er hofft darauf, "dass medizinische Fachgesellschaften und WHO ihre Empfehlungen für die Messung des Körperfetts bald ändern."

Von Nina Bublitx

Quelle: <http://www.stern.de/gesundheit/bmi-und-uebergewicht-body-mass-index-kriegt-sein-fett-weg-1547792.html>

			Taillenumfang																												Körpergewicht in kg		
Körpergröße in Meter	200	0,25	0,26	0,27	0,28	0,29	0,26	0,31	0,32	0,33	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39	0,4	0,41	0,42	0,43	0,44	0,45	0,46	0,47	0,48	0,49	0,5	0,51	0,52	0,53	0,54	0,55	
	198	0,25	0,26	0,27	0,28	0,29	0,26	0,31	0,32	0,33	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39	0,4	0,41	0,42	0,43	0,44	0,45	0,46	0,47	0,48	0,49	0,51	0,52	0,53	0,54	0,55	0,56	
	196	0,26	0,27	0,28	0,29	0,3	0,27	0,32	0,33	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39	0,4	0,41	0,42	0,43	0,44	0,45	0,46	0,47	0,48	0,49	0,5	0,51	0,52	0,53	0,54	0,55	0,56	
	194	0,26	0,27	0,28	0,29	0,3	0,27	0,32	0,33	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39	0,4	0,41	0,42	0,43	0,44	0,45	0,46	0,47	0,48	0,49	0,51	0,52	0,53	0,54	0,55	0,56	0,57	
	192	0,26	0,27	0,28	0,29	0,3	0,27	0,32	0,33	0,34	0,35	0,36	0,38	0,39	0,4	0,41	0,42	0,43	0,44	0,45	0,46	0,47	0,48	0,49	0,5	0,51	0,52	0,53	0,54	0,55	0,56	0,57	
	190	0,26	0,27	0,28	0,29	0,31	0,27	0,33	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39	0,4	0,41	0,42	0,43	0,44	0,45	0,46	0,47	0,48	0,49	0,51	0,52	0,53	0,54	0,55	0,56	0,57	0,58	
	188	0,27	0,28	0,29	0,3	0,31	0,28	0,33	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39	0,4	0,41	0,43	0,44	0,45	0,46	0,47	0,48	0,49	0,5	0,51	0,52	0,53	0,54	0,55	0,56	0,57	0,59	
	186	0,27	0,28	0,29	0,3	0,31	0,28	0,33	0,34	0,35	0,37	0,38	0,39	0,4	0,41	0,42	0,43	0,44	0,45	0,46	0,47	0,48	0,49	0,51	0,52	0,53	0,54	0,55	0,56	0,57	0,58	0,59	
	184	0,27	0,28	0,29	0,3	0,32	0,28	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39	0,4	0,41	0,42	0,43	0,45	0,46	0,47	0,48	0,49	0,5	0,51	0,52	0,53	0,54	0,55	0,57	0,58	0,59	0,6	
	182	0,27	0,29	0,3	0,31	0,32	0,29	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38	0,4	0,41	0,42	0,43	0,44	0,45	0,46	0,47	0,48	0,49	0,51	0,52	0,53	0,54	0,55	0,56	0,57	0,58	0,59	0,6	
	180	0,28	0,29	0,3	0,31	0,32	0,29	0,34	0,36	0,37	0,38	0,39	0,4	0,41	0,42	0,43	0,44	0,46	0,47	0,48	0,49	0,5	0,51	0,52	0,53	0,54	0,56	0,57	0,58	0,59	0,6	0,61	
	178	0,28	0,29	0,3	0,31	0,33	0,29	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39	0,4	0,42	0,43	0,44	0,45	0,46	0,47	0,48	0,49	0,51	0,52	0,53	0,54	0,55	0,56	0,57	0,58	0,6	0,61	0,62	
	176	0,28	0,3	0,31	0,32	0,33	0,3	0,35	0,36	0,38	0,39	0,4	0,41	0,42	0,43	0,44	0,45	0,47	0,48	0,49	0,5	0,51	0,52	0,53	0,55	0,56	0,57	0,58	0,59	0,6	0,61	0,63	
	174	0,29	0,3	0,31	0,32	0,33	0,3	0,36	0,37	0,38	0,39	0,4	0,41	0,43	0,44	0,45	0,46	0,47	0,48	0,49	0,51	0,52	0,53	0,54	0,55	0,56	0,57	0,59	0,6	0,61	0,62	0,63	
	172	0,29	0,3	0,31	0,33	0,34	0,3	0,36	0,37	0,38	0,4	0,41	0,42	0,43	0,44	0,45	0,47	0,48	0,49	0,5	0,51	0,52	0,53	0,55	0,56	0,57	0,58	0,59	0,6	0,62	0,63	0,64	
170	0,29	0,31	0,32	0,33	0,34	0,31	0,36	0,38	0,39	0,4	0,41	0,42	0,44	0,45	0,46	0,47	0,48	0,49	0,51	0,52	0,53	0,54	0,55	0,56	0,58	0,59	0,6	0,61	0,62	0,64	0,65		
168	0,3	0,31	0,32	0,33	0,35	0,31	0,37	0,38	0,39	0,4	0,42	0,43	0,44	0,45	0,46	0,48	0,49	0,5	0,51	0,52	0,54	0,55	0,56	0,57	0,58	0,6	0,61	0,62	0,63	0,64	0,65		
166	0,3	0,31	0,33	0,34	0,35	0,31	0,37	0,39	0,4	0,41	0,42	0,43	0,45	0,46	0,47	0,48	0,49	0,51	0,52	0,53	0,54	0,55	0,57	0,58	0,59	0,6	0,61	0,63	0,64	0,65	0,66		
164	0,3	0,32	0,33	0,34	0,35	0,32	0,38	0,39	0,4	0,41	0,43	0,44	0,45	0,46	0,48	0,49	0,5	0,51	0,52	0,54	0,55	0,56	0,57	0,59	0,6	0,61	0,62	0,63	0,65	0,66	0,67		
162	0,31	0,32	0,33	0,35	0,36	0,32	0,38	0,4	0,41	0,42	0,43	0,44	0,46	0,47	0,48	0,49	0,51	0,52	0,53	0,54	0,56	0,57	0,58	0,59	0,6	0,62	0,63	0,64	0,65	0,67	0,68		
160	0,31	0,33	0,34	0,35	0,36	0,33	0,39	0,4	0,41	0,43	0,44	0,45	0,46	0,48	0,49	0,5	0,51	0,53	0,54	0,55	0,56	0,58	0,59	0,6	0,61	0,63	0,64	0,65	0,66	0,68	0,69		
158	0,32	0,33	0,34	0,35	0,37	0,33	0,39	0,41	0,42	0,43	0,44	0,46	0,47	0,48	0,49	0,51	0,52	0,53	0,54	0,56	0,57	0,58	0,59	0,61	0,62	0,63	0,65	0,66	0,67	0,68	0,7		
156	0,32	0,33	0,35	0,36	0,37	0,33	0,4	0,41	0,42	0,44	0,45	0,46	0,47	0,49	0,5	0,51	0,53	0,54	0,55	0,56	0,58	0,59	0,6	0,62	0,63	0,64	0,65	0,67	0,68	0,69	0,71		
154	0,32	0,34	0,35	0,36	0,38	0,34	0,4	0,42	0,43	0,44	0,45	0,47	0,48	0,49	0,51	0,52	0,53	0,55	0,56	0,57	0,58	0,6	0,61	0,62	0,64	0,65	0,66	0,68	0,69	0,7	0,71		
152	0,33	0,34	0,36	0,37	0,38	0,39	0,41	0,42	0,43	0,45	0,46	0,47	0,49	0,5	0,51	0,53	0,54	0,55	0,57	0,58	0,59	0,61	0,62	0,63	0,64	0,66	0,67	0,68	0,7	0,71	0,72		
			50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110
			Taillenumfang in Zentimetern																														