

# Was heißt eigentlich Übergewicht?

---

Jede Person, die abnehmen will, nimmt an, dass sie Übergewicht hat und ist sich dessen in aller Regel auch bewusst. Man macht sogar Witze darüber. Man ist halt für sein Gewicht nicht groß genug gewachsen.

„Wuchtbrummen“ nennen sich „Starke Frauen“, während ihre Gelenke von der Lendenwirbelsäule abwärts anfangen, sich unter dem Gewicht vorzeitig zu verschleifen. Künstliche Hüftgelenke und Kniegelenke aus teuren Legierungen sind für die Krankenkassen ein Finanzproblem, für den Träger aber eine dauerhafte körperliche Einschränkung, die meist Folgeoperationen nach sich zieht. Unter Männern kursiert der Spruch: „Ein Mann ohne Bauch ist ein Krüppel“. Andere Sprüche wie „Rund, na und!“ lenken ebenfalls vom Kernthema, dem falschen Gewicht ab. Magersüchtige dagegen bilden sich ein, immer noch zu dick zu sein, und müssen Kosten erzeugend zu „ihrem Glück gezwungen werden“. Wie sieht also die Definition eines gesunden Gewichtes aus? Was kann falsch sein?

Die Antwort ergibt sich aus der Frage nach der Lebenserwartung. Statistiker im Krankenkassenwesen haben entdeckt, dass es einen Zusammenhang zwischen Körpergewicht und Lebenserwartung ohne große gesundheitliche Einschränkungen geben muss. Dies war eine statistische Erkenntnis, nicht eine individuelle. Als Idealgewicht wurde folgende bekannte, einfache Formel entwickelt: Normalgewicht minus 10 Prozent bei Männern und minus 15 Prozent. Das Normalgewicht in Kilo wurde aus der Körpergröße in Zentimetern abzüglich 100 berechnet, unabhängig vom Geschlecht. Nach einer heutigen, verbesserten Auswertung ergibt sich aber, dass in Hinsicht auf die Lebenserwartung das so berechnete Normalgewicht gesünder ist als das Idealgewicht. Ein leichte Überschreitung um rund 10 Prozent wäre sogar das noch günstigere „Normalgewicht“, also Körpergröße abzüglich 100 plus 10 Prozent (!). Dieser statistisch bestimmte Gewichtsrahmen stimmt mit dem individuell empfundenen Wohlfühlgewicht recht gut und weitreichend überein. Überschreitet das Realgewicht das so ermittelte Normalgewicht aber um mehr als 20 Prozent, muss in aller Regel mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Schäden gerechnet werden. Die nach ihrem mutmaßlichen Entdecker, dem französischen Arzt und Anthropologen Pierre Paul Broca, auch Broca-Index genannte Faustformel wird heute weitgehend, und etwas zu Unrecht, als veraltet abgelehnt.

An die Stelle dieser einfachen, für jedermann nutzbaren Faustformel trat der neuomodische BMI, der Body-Mass-Index, der den Rahmen zur Beurteilung

eines gesunden Normalgewichts abgeben soll. Er wurde zwar schon im 19. Jahrhundert durch den belgischen Statistiker Adolphe Quételet entwickelt aber erst durch amerikanische Publikationen in den 70ern des 20. Jahrhunderts zu einer Modeerscheinung. Denn die Formel ist zwar komplizierter und vermeintlich zuverlässiger, hat aber einen ähnlichen gravierenden Fehler wie der einfache Broca-Index: Der individuelle Körperbau und das Verhältnis von Muskelmasse zu Körpergewicht werden nicht wirklich berücksichtigt. Ohne Tabelle ist der BMI außerdem ziemlich wertlos, da der Index nicht linear verläuft. Die Zahl, die sich ergibt, wenn man das Körpergewicht in Kilo durch die Körpergröße in Metern im Quadrat teilt, muss noch interpretiert werden. Daran verdienen viele Anbieter von Büchern, Herstellern von BMI-Waagen oder BMI „kontrollierten“ Kurmaßnahmen.