

Bin ich übergewichtig? Machen Sie den Test

1. Messen Sie Ihren Body-Mass-Index (BMI). Der Wert setzt das Körpergewicht ins Verhältnis zur Körpergröße.

$$\frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße in m um Quadrat}}$$

Bsp: $90 : 1,80 \times 1,80 = 27,7$

Auswertung:

- BMI von 19 -25 kg/m² = Normalgewicht
- BMI von 26 – 30 kg/m² = Übergewicht
- BMI ab 31 kg/m² = Fettleibigkeit (Adipositas)

Mehrheitlich gilt, dass ab einem BMI von 27 die Risiken für Folgeerkrankungen wie z.B. erhöhter Blutdruck und Zuckerkrankheit steigen und ab einem BMI von 30 deutlich zunehmen.

Übergewicht ist nicht gleich Übergewicht, wenn es um gewichtsbedingte Gesundheitsrisiken geht. Entscheidend ist vor allem, an welcher Stelle das Fett sitzt. Heute ist bekannt, dass bei einer Fettansammlung im Bauchbereich, wie sie meist bei Männern der Fall ist, das Risiko für die Entstehung von Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entscheidend höher ist als bei einer Fettkonzentration im Hüft-Oberschenkelbereich.

2. Messen Sie zusätzlich den Taillen- und den Hüftumfang. Teilen Sie den Wert des Taillenumfangs in cm durch den Hüftumfang in cm (T/H-Verhältnis). Das T/H-Verhältnis sollte nicht größer als 1,0 sein.

Aus medizinischer Sicht sollte bei deutlichem Übergewicht (BMI > 30) in jedem Fall abgenommen werden. Bei einem BMI von 25 bis 30, wird eine Gewichtsreduktion im allgemeinen empfohlen, wenn gleichzeitig Risiken oder Krankheiten vorliegen, die durch Übergewicht ausgelöst oder verschlimmert werden (Bluthochdruck, Diabetes, Gicht, Fettstoffwechselstörungen usw.), ein ungünstiges Taille/Hüftumfang-Verhältnis vorliegt oder ein erheblicher seelischer Leidensdruck durch die ungeliebten Fettpolster besteht.

Taillenumfang richtig messen:

- unbedeutet
- morgens vor dem Frühstück
- knapp oberhalb des Bauchnabels, an der dicksten Stelle des Bauches
- Bauchmuskeln entspannen
- ausatmen, aber nicht Bauch einziehen
- auf volle Zentimeter aufrunden

Hüftumfang richtig messen:

- unbedeutet
- an der dicksten Stelle des Pos
- auf volle Zentimeter aufrunden