

Idealgewicht - Ihr Schreckgespenst?

“Ich bin nicht zu dick,” sagte ein Komiker, “Ich bin bloß zu klein für mein Gewicht!” Ob nun klein oder groß, es gibt nur wenige Menschen, die so richtig mit ihrem Gewicht zufrieden sind.

Woher weiß ich genau, ob ich FIT oder FETT bin?

Natürlich gibt es hierfür keine absoluten Maßstäbe, denn das Gewicht eines Menschen ist eine sehr individuelle Angelegenheit und von vielen Komponenten abhängig. Aber doch gibt es einige hilfreiche Richtlinien. Per Definition spricht man von Adipositas (Fettsucht), wenn jemand 20% oder mehr über seinem Idealgewicht liegt. Jemand, dessen Idealgewicht zum Beispiel bei 70 kg liegt, würde bei einem Gewicht von 84 kg oder mehr als adipös (fettsüchtig) eingestuft werden. Bei einem Gewicht, das zwischen 10 und 19% über dem Idealgewicht liegt, spricht man von Übergewicht. Das wäre in unserem Zahlenbeispiel ein tatsächliches Gewicht zwischen 77 kg und 83 kg.

Was heißt “Idealgewicht”?

Es gibt verschiedene Methoden, mit denen das Idealgewicht festgelegt wird. Eine Möglichkeit, die man z.B. in USA teilweise benutzt, sind die Tabellen von Lebensversicherungs-gesellschaften. Diese Versicherungen sind natürlich daran interessiert, Faktoren zu finden, mit denen sie die zu erwartende Lebensspanne eines ihrer Versicherten einschätzen können. Aufgrund von langjährigen Forschungen haben sie dann Richtlinien aufgestellt, welches Gewicht für Männer bzw. Frauen bestimmter Körpergröße mit der höchsten Lebenserwartung verknüpft ist, also als “ideal” angesehen wird. Eine respektable, große Versicherung in USA, die *Metropolitan Lebensversicherung* hat folgende Tabelle für Idealgewicht zusammengestellt, abhängig von Geschlecht, Körpergröße und Knochenstärke des Individuums.

IDEALGEWICHT FÜR ERWACHSENE (abhängig von Knochenstärke)							
<i>Tabelle der Metropolitan Lebensversicherung (1959) (Gewicht in kg)</i>							
Männer				Frauen			
Größe (o. Schuhe)	Knochen zierlich	Knochen mittel	Knochen kräftig	Größe (o. Schuhe)	Knochen zierlich	Knochen mittel	Knochen kräftig
	51-55	54-60	58-65		43-47	46-51	49-56
1,58	54-58	57-63	61-68	1,48	46-50	48-54	52-59
1,63	57-62	60-66	64-72	1,53	49-52	51-57	55-62
1,68	61-65	64-70	68-77	1,58	51-55	54-61	58-66
1,73	65-69	68-74	72-81	1,63	55-59	57-64	62-69
1,78	68-73	71-79	76-85	1,68	59-63	61-68	65-73
1,83	72-77	75-83	80-90	1,73	62-67	65-72	69-78
1,88				1,78			

IDEALGEWICHT FÜR ERWACHSENE (abhängig von Knochenstärke)

1,93	76-81	80-88	84-94				
Bemerkungen: 1) Ca. 1/2 kg Kleidung ist beim Idealgewicht mit einkalkuliert 2) Viele renommierte Wissenschaftler halten die Tabelle der Metropolitan Versicherung von 1959 für einen besseren Maßstab, wenn es um gesundheitliche Fragen geht, als die revidierte Fassung von 1983, die höhere Gewichte zuläßt.							

Wie berechnet man die Knochenstärke?

Die meisten Menschen können ihren Körperbau bzw. ihre Knochenstärke ganz gut einschätzen. Objektiver ist es, den Umfang des Handgelenks (oder auch Fußgelenks) zu messen. Im Allgemeinen spricht man von einem zierlichen Knochenbau, wenn bei Frauen der Handgelenksumfang 13 cm oder weniger beträgt. Bei 15 cm oder mehr Umfang definiert man den Knochenbau als kräftig, ein mittlerer Knochenbau liegt zwischen 13 und 15 cm. Für Männer gelten folgende Zahlen: 15-18 cm mittlerer Knochenbau, darunter zierlicher, darüber kräftiger Knochenbau. In Europa haben die meisten Menschen einen normalen oder kräftigen Knochenbau, die Asiaten beispielsweise tendieren zu einem zierlichen Knochenbau.

Andere Methoden, um Idealgewicht zu berechnen

Der Broca-Index ist eine Methode, die recht weit verbreitet ist und auch für einen Laien leicht nachzuvollziehen ist. Hierbei wird von der Körpergröße in Zentimetern die Zahl 100 abgezogen, dabei erreicht man das sogenannte "Normalgewicht"(kg), was etwas über dem Idealgewicht liegt. Wenn man zusätzlich bei Frauen 15% abzieht und bei Männern 10%, erhält man das Idealgewicht. Hierbei wird zwischen den unterschiedlichen Knochenstärken kein Unterschied gemacht. Wer das in seine Berechnung noch mit einkalkulieren will, sollte zusätzlich bei einem zierlichen Knochenbau 5% abziehen, bei einem kräftigen Knochenbau 5% addieren. Zu kompliziert? Hier ist eine Beispielrechnung:

Eine Frau, 168 cm groß, normaler Knochenbau (14 cm Handgelenksumfang). Die Rechnung lautet:

$$168 \text{ cm} - 100 = 68 \text{ kg} - 15\% (10,2 \text{ kg}) = 58 \text{ kg}$$

Das Idealgewicht dieser Frau betrüge 58 kg. Hätte sie einen kräftigen Knochenbau, würde man anstatt 15% (=10,2 kg) nur 10%(=6,8 kg) abziehen und würde ein Idealgewicht von 61 kg errechnen. Dementsprechend würde man bei einem zierlichen Knochenbau 20% abziehen und erhielte ein Idealgewicht von 54,4 kg. Natürlich sollte man sich nicht auf den Strich genau an dieser Zahl orientieren, sondern sie stellt nur einen Mittelwert dar, der um einige Kilogramm nach oben oder unten schwanken darf.

Wie Sie im Vergleich mit der Metropolitan-Tabelle ersehen können, liegen die Idealgewichte des Broca-Indexes um einige Kilo unter den Angaben der Lebensversicherung.

Was versteht man unter dem Body Mass Index?

Body Mass Index oder auch BMI ist ein Maß für das Körpergewicht, das vor allen Dingen in medizinischen Kreisen Verbreitung gefunden hat.

Der BMI wird folgendermaßen berechnet: Gewicht (kg) geteilt durch Körpergröße (Meter)². Hier eine Beispielrechnung mit ähnlichen Zahlen wie oben: Eine Frau, 70 Kilo, 1,68 m groß:

$$\frac{70}{1,68^2} = \text{ca. } 24,8.$$
 Man rundet die Zahl auf und hat einen BMI von 25. Ein normaler BMI liegt zwischen 20 und 25, d.h. in diesem Bereich hat man das geringste Risiko, an einer Krankheit zu sterben, die auf Übergewicht zurückzuführen ist. Je weiter der BMI von diesem idealen Bereich entfernt liegt und je höher er ist, desto höher ist das Risiko für bestimmte Krankheiten wie koronare Herzkrankheit, Bluthochdruck, Diabetes, Gelenkprobleme, Gallenerkrankungen. Ein BMI deutlich unterhalb des idealen Bereiches geht mit einem erhöhten Risiko für Mangelernährung und Infektionen einher.

Der BMI hat den Vorteil, daß man nicht mit Tabellen hantieren und das individuelle Übergewicht bzw. Idealgewicht errechnen oder ablesen muß, sondern man sieht auf den ersten Blick, wo jemand mit seinem Gewicht steht und wie weit er vom Ideal entfernt ist. Auch die Kategorisierung in Übergewicht und Fettsucht ist auf einen Blick möglich. In der Normalbevölkerung konnte sich dieses Maß noch nicht so durchsetzen, wahrscheinlich weil die Zahlen zu abstrakt sind und man als Durchschnittsmensch sein Übergewicht besser einschätzen kann, wenn man eine konkrete Zahl in Kilogramm vor sich hat. Unterschiede bei den Geschlechtern und im Körperbau fließen in die Berechnung des BMI nicht ein.

Wie steht es mit Sportlern?

Ich kenne Athleten, die würden bei all diesen Berechnungen glatt durchfallen. Sie hätten immer erhebliches Übergewicht. Deshalb habe ich schon auf die individuellen Unterschiede hingewiesen. Ein Fußballspieler beispielsweise hat mehr Muskeln und eine höhere Muskeldichte als eine Durchschnittsperson. Gleichzeitig hat er nur geringe Mengen Körperfett. Da seine Muskeln natürlich zu dem Körpergewicht beitragen und Muskeln volumenmäßig schwerer sind als Fett, ergibt sich ein relativ schweres Körpergewicht. Deshalb würde man ein schiefes Bild erhalten, würde man lediglich auf die Kilogrammangabe starren. Man müßte also eine Möglichkeit haben, die Fettmenge eines Individuums anders als durch ausschließliches Wiegen einzuschätzen. Eine Möglichkeit wäre, eine muskulöse Person unter Wasser zu wiegen, da Fett schwimmt und unter Wasser weniger wiegt. Man kann dann anhand der Ergebnisse den Körperfettanteil errechnen.

Ein bestimmter Football-Spieler wog immer einiges über seinem erlaubten Idealgewicht, aber konnte einfach kein Gewicht verlieren, was er auch anstellte. Schließlich wog ihn jemand unter Wasser und fand heraus, daß sein Gesamtanteil an Körperfett nur 5% betrug! Idealerweise sollte ein Mann zwischen 10 und 15% Körperfett haben. Frauen haben bei Idealgewicht 15-20% Körperfett.

Wo kann man sich unter Wasser wiegen lassen?

Manche Stellen bieten Gesundheitschecks an. Einige von diesen Institutionen haben Wasserbottiche, wo sie solche Messungen vornehmen können. Andere benutzen Swimmingpools. Aber das Ganze ist und bleibt eine unpraktische und komplizierte Prozedur. Eine andere Möglichkeit, den Körperfettanteil zu messen, ist die bioelektrische Impedanzanalyse. Hierbei wird mit einem Computer über den Widerstand der Haut der individuelle Körperanteil von Fett, Wasser und sogenannter Magermasse (Muskeln, Organe) gemessen und berechnet. Dies ist ein schnelles, unkompliziertes Verfahren, das bei bestimmten Ernährungsberatungsstellen angeboten wird. Auch Fitneß-Studios haben manchmal diese Geräte, mit denen man sich messen lassen kann. Allerdings sollte es ein Gerät sein, bei dem mit Elektroden an Hand und Fuß gemessen wird und nicht

lediglich über den Fußkontakt mit der Waage.

Der "Kneiftest"

Mediziner haben bestimmte Geräte, mit denen sie an vorgegebenen Körperstellen die Dicke von Hautfalten messen können. Anhand von Tabellen kann man dann mit befriedigender Genauigkeit den Prozentsatz an Körperfett bestimmen.

Eine vereinfachte Variante dieses "Kneiftestes" können Sie auch leicht selbst ausführen. Suchen Sie sich auf der linken mittleren Bauchseite Ihre letzte Rippe und nehmen Sie direkt unterhalb eine Hautfalte zwischen Daumen und Zeigefinger, indem Sie die Haut mit dem darunterliegenden Fettgewebe von der Muskelschicht abziehen. Drücken Sie die Hautfalte zusammen und schätzen Sie die Dicke der Falte in Zentimetern. Es sollten zwischen Ihrem Daumen und Ihrem Zeigefinger nicht mehr als 2 cm sein. Sind es mehr, sollten Sie etwas tun!

Übergewicht und Fettsucht sind keine Schönheitsfehler, sie sind abträglich für unsere Gesundheit. Krankheiten und körperliche Einschränkungen aller Art sind eng mit Übergewicht vergesellschaftet. Abgesehen vom Rauchen ist Fettsucht der für unsere Gesundheit gefährlichste Faktor! Der größte Gefallen, den Sie sich und Ihrer Gesundheit tun können, ist die Aufrechterhaltung Ihres Idealgewichtes. Und noch jemand wird sich freuen: Ihr Spiegel.