

WURM
Ganzheitliche Medizin

Kristin und Dr. med. Karsten Wurm
Fachärzte für Orthopädie
Landgraf-Karl-Straße 21, 34131 Kassel Bad Wilhelmshöhe
Tel. 0561 / 313231, Fax. 0561 / 313680
www.praxis-wurm.de, E-Mail info@praxis-wurm.de

Guten Tag,

wir hoffen, dass Ihnen unser letzter Newsletter zum Thema „Nationale Verzehrstudie II“ neue Erkenntnisse gebracht hat. Sollten Sie zu den neuen Abonnenten gehören, begrüßen wir Sie sehr herzlich.

Unser Newsletter erscheint sechs Mal im Jahr und informiert Sie kurz und übersichtlich über Wissenswertes im Gesundheitssektor. Dabei reichen die Themen über das Fachgebiet der Orthopädie hinaus und tragen damit der ganzheitlichen Philosophie unserer Praxis Rechnung.

Unser heutiger Newsletter beschäftigt sich mit dem Thema

Body Mass Index

In der Verzehrstudie aus den Jahren 2005 bis 2007, die wir Ihnen im letzten Newsletter vorgestellt haben, zeigte sich, dass mittlerweile die Hälfte der Frauen und zwei Drittel der Männer in Deutschland übergewichtig sind. Jeder fünfte Bundesbürger ist laut dieser Studie sogar fettleibig.

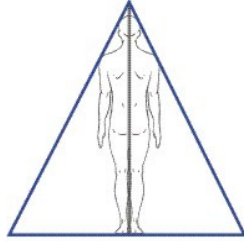
Ob jemand übergewichtig oder fettleibig ist, ermitteln Mediziner anhand des sogenannten Body Mass Index (Körpermasseindex), kurz BMI. Der BMI berechnet sich als Quotient aus Körpergewicht (Kilogramm) und Quadrat der Körpergröße (Quadratmeter).

Der BMI wurde im 19. Jahrhundert entwickelt. Ursprünglich wurde der BMI von US-amerikanischen Lebensversicherern genutzt, um den Gesundheitszustand ihrer Klienten mit einfachen Mitteln zu beurteilen und deren Prämien festzulegen. Die Weltgesundheitsbehörde WHO tat ein weiteres und legte die Normwerte im Jahre 2000 pragmatisch fest:

Kategorie	BMI (kg/m ²)	Risiko für Begleiterkrankungen
Untergewicht	< 18,5	niedrig
Normalgewicht	18,5 bis 24,9	durchschnittlich
Übergewicht	25 bis 29,9	gering erhöht
Fettleibigkeit Grad 1	30 bis 34,9	erhöht
Fettleibigkeit Grad 2	35 bis 39,9	hoch
Fettleibigkeit Grad 3	über 40	sehr hoch

Ihren BMI können Sie bequem unter <http://www.bmi-rechner.net> oder mit dem Taschenrechner bestimmen.

Das Alter, das Geschlecht und der Trainingszustand finden beim BMI keine Berücksichtigung. Deshalb ist der BMI nicht unumstritten. Immerhin zeigen einige Studien, dass ein leicht erhöhter BMI zu einer höheren Lebenserwartung führt. Dies gilt insbesondere für Menschen mit einem BMI zwischen 25 und 27.



WURM
Ganzheitliche Medizin

Kristin und Dr. med. Karsten Wurm
Fachärzte für Orthopädie
Landgraf-Karl-Straße 21, 34131 Kassel Bad Wilhelmshöhe
Tel. 0561 / 313231, Fax. 0561 / 313680
www.praxis-wurm.de, E-Mail info@praxis-wurm.de

Trotzdem ist eines klar: Wer als gesunder Mensch einen BMI von über 30 hat, stirbt früher als ein Normalgewichtiger. Für diese Personengruppe ist das Risiko hoch, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Gicht, Rücken- und Gelenkbeschwerden, Krebs, Hormonstörungen o.ä. zu erkranken.

Der BMI steigt im Alter durch den Verlust an Körpergröße kontinuierlich an. Aber auch die übliche Gewichtszunahme im Alter scheint einen Sinn zu haben. Durch ein Mehr an Energie- und Nährstoffreserven sowie eine „Pufferzone“ bei Stürzen haben Menschen über 70 Jahre mit Übergewicht eine höhere Lebenserwartung.

Auch gut trainierte Sportler sollten den BMI nicht ganz so ernst nehmen. Eine hohe Muskelmasse, aber auch große und kleine Menschen werden häufig fehl diagnostiziert.

In Studien über Herz-Kreislaufkrankungen zeigt sich ein deutlicher Zusammenhang zur Körperform und dem Fettverteilungsmuster: Apfel- oder Birnenform ist dabei entscheidend. Beim Birnentyp befindet sich das Fett vor allem an Hüfte, Po und Oberschenkeln. Damit ist der Beckenumfang größer als der Bauchumfang. Beim Apfeltyp sitzt es um den Bauch herum. Der Bauchumfang ist somit größer als der Beckenumfang. Nach Auswertung von 40 internationalen Studien an Herzpatienten stellten amerikanische Forscher fest, dass nur beim Apfeltyp das Risiko steigt, an Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Arteriosklerose zu erkranken.

Zur Klärung des Fettverteilungstyps werden der Taillen- und Hüftumfang gemessen (waist-to-hip-ratio, WHR): Mit einem Maßband den Taillen- bzw. Bauchumfang in der Höhe des Bauchnabels ermitteln, den Hüftumfang an der breitesten Stelle messen, anschl. Taillenumfang durch den Hüftumfang teilen. Das Verhältnis von Taillen- zu Hüftumfang sollte bei Männern kleiner als 1,0 und bei Frauen kleiner als 0,85 sein.

Fazit: Der BMI ist nicht als alleiniges Kriterium geeignet, eine gesundheitliche Gefährdung durch Übergewicht abzuschätzen. Für ein wahrscheinlicheres Ergebnis müssen zusätzliche Risikofaktoren, wie erbliche Erkrankungen in der Familie, die Körper-Fett-Verteilung und das individuelle Gesundheitsverhalten mit betrachtet werden. Letztlich kann ein übergewichtiger Mensch, der sich gut ernährt und regelmäßig Sport treibt, eine deutlich bessere Prognose haben als ein Normalgewichtiger, der aber raucht und trinkt und in dessen Familie gehäuft Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufgetreten sind.

Im nächsten Newsletter im April werden wir über Omega-3-Fettsäuren berichten.

Für Anregungen von Ihrer Seite sind wir Ihnen stets dankbar.

Wir wünschen Ihnen alles Gute

Ihre Kristin Wurm und Ihr Karsten Wurm