

Übergewicht

Übergewicht ist ein entscheidender Risikofaktor bei Herz- und Kreislaufleiden sowie Zuckerkrankheit. Es kann schwere gesundheitliche Beeinträchtigungen auslösen, wie zum Beispiel Schlaganfall, Bluthochdruck und Herzinfarkt.

Aber: Wenn es um das gesundheitliche Risiko geht, ist Übergewicht nicht gleich Übergewicht. Entscheidend ist, wo das Fett sitzt.

Man unterscheidet zwei Formen der Fettverteilung, den Birnen- und den Apfel-Typ. Eine Birne ist im unteren Bereich (hüftbetont) am dicksten, während der Apfel-Typ am Bauch seinen größten Umfang hat.

Allgemein gilt: Das Gesundheitsrisiko ist beim Apfel-Typ höher als beim Birnen-Typ. Personen mit einem so genannten "Rettungsring", einer Fettansammlung im Bauchbereich, sind also tendenziell stärker gefährdet als Menschen mit Fettpolstern an Po und Oberschenkeln.

Mit zwei einfachen Testverfahren können Sie selbst feststellen, ob Sie an Übergewicht leiden oder nicht:

A: Taillenumfang	B: Body-Maß-Index (BMI)										
Nach den Kriterien der Weltgesundheitsorganisation gilt als	Der BMI wird nach folgender Formel berechnet:										
leicht erhöhtes Risiko	BMI = Körpergewicht (kg) / [Körpergröße (m)]²										
<ul style="list-style-type: none"> • bei Männern ein Taillenumfang über 94 cm, • bei Frauen über 80 cm; 	(Also: Bei einem Gewicht von 60 kg und einer Körpergröße von 1,70 m errechnet man den BMI folgendermaßen: $60 / (1,70 \times 1,70) = 20,76.$)										
stark erhöhtes Risiko	Als Richtgrößen gelten folgende BMI-Werte:										
<ul style="list-style-type: none"> • bei Männern ein Wert über 102 cm, • bei Frauen über 88 cm. 	<table style="border: none;"> <tr> <td style="padding-right: 10px;">18,5 – 24:</td> <td>Normalgewicht</td> </tr> <tr> <td>25 – 29:</td> <td>Übergewicht</td> </tr> <tr> <td>30 – 34:</td> <td>Fettleibigkeit Grad 1</td> </tr> <tr> <td>35 – 40:</td> <td>Fettleibigkeit Grad 2</td> </tr> <tr> <td>über 40:</td> <td>extreme Fettleibigkeit (Grad 3).</td> </tr> </table>	18,5 – 24:	Normalgewicht	25 – 29:	Übergewicht	30 – 34:	Fettleibigkeit Grad 1	35 – 40:	Fettleibigkeit Grad 2	über 40:	extreme Fettleibigkeit (Grad 3).
18,5 – 24:	Normalgewicht										
25 – 29:	Übergewicht										
30 – 34:	Fettleibigkeit Grad 1										
35 – 40:	Fettleibigkeit Grad 2										
über 40:	extreme Fettleibigkeit (Grad 3).										

Wenn Ihr Ergebnis in einem der beiden Tests Übergewicht ergibt, sollten Sie in jedem Fall einen Arzt aufsuchen und sich beraten lassen.

Weitere Informationen zum Risikomanagement Koronare Herzerkrankung der Uni Münster: http://www.chd-taskforce.com/index_d.htm