



Der Body-Mass-Index



VON BJÖRN & SÖREN CHRISTENSEN

Rufen Sie sich für einen Moment die Bilder einiger Filmstars vor Ihr inneres Auge: Zum Beispiel die von George Clooney, Johnny Depp oder Tom Cruise. Und nun vielleicht noch die Bilder der Top-Handballer Lars Kaufmann und Marcus Ahlm. Woran denken Sie? Wir vermuten, dass Sie eher nicht an das Übergewicht denken, das diese Personen eint. Aber tatsächlich liegt der Body-Mass-Index (BMI) aller fünf über 25 und damit haben alle fünf nach Definition der Weltgesundheitsorganisation Übergewicht. Aber wie kann es sein, dass uns unser Gefühl so täuscht? Schließlich haben wir zur Feststellung des Übergewichts eine „wissenschaftliche“ Kenngröße – den BMI – herangezogen. Der lässt sich doch nicht betrügen!

Die meisten gewichtsbewussten Leser werden den BMI gut kennen. Man berechnet ihn so: Gewicht in kg/(Körpergröße in m x Körpergröße in m). Etwa bei George Clooney (ca. 77 kg bei 1,70 m) ergibt sich als BMI $77/(1,7 \times 1,7)$, also knapp 27. Der kritische Leser wird wahrscheinlich schon erkennen, dass der BMI eine statistische Kennzahl ist, die die gesamte Frage der Körperfülle in eine einzige Zahl legt. Und wie bei all solchen Kennzahlen ist klar, dass nicht alle relevanten Faktoren individuell berücksichtigt werden können.

Zum Beispiel fließt in den BMI nicht ein, ob das Gewicht aus Körperfett oder Muskeln besteht. Und in der Tat ist anzunehmen, dass sich die Körpermasse der oben genannten Schauspieler und vor allem der Handballer zu einem guten Teil aus Muskeln zusammensetzt. Muskeln wiegen knapp 20 Prozent mehr als Fett. So kann Krafttraining – trotz Fettabbaus – zu einem höheren BMI führen. Für die Gesundheit des Menschen scheint es ferner wesentlich zu sein, wo das Fett sitzt. So deuten viele Studien darauf hin, dass Fett an den Beinen weit weniger gefährlich ist als Bauchfett. Auch das ist im BMI nicht berücksichtigt. Außerdem wirkt die Formel extrem willkürlich. Wieso sollte das Gewicht eines Menschen durch seine Körpergröße im Quadrat, also ein Flächenmaß, geteilt werden?

Der BMI allein ist also sicher kein verlässlicher Indikator, sondern höchstens ein erstes Indiz für gesundheitsgefährdendes Übergewicht. Solange man ihn für das private Fitnessprogramm verwendet, sind die Nachteile vielleicht nicht so wesentlich. Problematischer wird es, wenn der BMI als zentrales Kriterium genutzt wird, um etwa über eine Verbeamtung oder den Abschluss einer Versicherung zu entscheiden. ●