



## Eine Alternative zum BMI

VON BJÖRN UND SÖREN CHRISTENSEN

**W**ir kennen es vermutlich alle: Das neue Jahr ist da und der Weihnachtsbraten hat ganz wunderbar geschmeckt und die Berliner zu Silvester waren leider auch nicht kalorienfrei. Und nun scheuen wir den unverhüllten Blick in den Spiegel, und die Waage entlockt uns auch nicht gerade ein Lächeln. Um trotzdem die eigene körperliche Konstitution abzuschätzen, nutzen viele den Body-Mass-Index (BMI). Dieser weist aber bekannte Nachteile auf, denn selbst Leistungssportler wie Handballprofis fallen hiernach häufig in übergewichtige oder sogar adipöse Kategorien, da der muskulöse Körperaufbau bei der einfachen Berechnung ausschließlich anhand der Körpergröße und des muskelbedingt erhöhten Gewichts keine Berücksichtigung findet.

**ABER GIBT ES GUTE ALTERNATIVEN**, um ungeschönt auszurechnen, wie es um den eigenen Körperaufbau steht? – Die gibt es durchaus, denn sehr entscheidend für die Gesundheitsfolgen ist der Bauchumfang, den man knapp oberhalb des Hüftknochens und unterhalb des Bauchnabels – selbstverständlich ohne den Bauch selbstkasteiend einzuziehen – messen sollte. Berechnet man nun die sogenannte Waist-to-Height-Ratio, bei der man einfach den Taillenumfang durch die Körpergröße teilt, lässt sich hieraus zumindest schon einmal grob abschätzen, ob man nicht doch etwas gegen das eigene Bauchfett tun sollte. Wenn man jünger als 40 Jahre alt ist, sollte dieser Wert unterhalb von 0,5 liegen, ab einem Alter von 50 Jahren gilt es, einen Wert von 0,6 zu unterschreiten.

**NOCH FUNDIERTER WIRD ES**, wenn man den sogenannten „a Body Shape Index“ (ABSI) berechnet, der das Geschlecht, das genaue Alter, die Körpergröße, das Gewicht und den Taillenumfang berücksichtigt. Die Formel zur Berechnung ist kompliziert und auch die Interpretation des errechneten Wertes ist nicht trivial, allerdings finden sich zahlreiche kostenlose Onlinerechner im Internet. Auf diese Weise lässt sich leicht errechnen, wie dringlich man die am Silvesterabend gefassten guten Vorsätze umsetzen sollte. Aber auch hier gilt, was immer gilt: Kennzahlen sagen nie die ganze Wahrheit. So ist der Wert etwa für Frauen, die in den nächsten Monaten Nachwuchs erwarten, natürlich nicht sinnvoll anwendbar. ●



**Björn Christensen** (links) ist Professor für Statistik und Mathematik an der FH Kiel. **Sören Christensen** ist Professor für Stochastik an der Christian-Albrechts-Universität Kiel. Für unsere Leser holen die Brüder Mathematik in den Alltag.

