

Bauchumfang oder BMI?

Was ist aussagekräftiger: der Body-Mass-Index (BMI) oder die Messung des Bauchumfangs? Birgit B., Hameln

Nach neuen Erkenntnissen stellt das innere Bauchfett ein besonderes Gesundheitsrisiko dar. Aus diesem Fettgewebe, typisch für den untersetzten Körperbau (Beispiel Bierbauch), werden vermehrt Hormone freigesetzt – verantwortlich für die Entstehung von Bluthochdruck und Gefäßschäden. Deshalb sagt der Bauchumfang mehr über Gesundheitsrisiken aus als der BMI. Bei Sportlern liefert der BMI oft verwirrende Ergebnisse. Sie liegen häufig aufgrund größerer Muskelmasse im Übergewichtsbereich. Gemessen wird der Bauchumfang auf Höhe des Bauchnabels. Für Frauen beginnt der Risikobereich bei 88 Zentimetern, für Männer ab 102 Zentimetern.

Prof. Dr. Klaus-Michael Braumann, Sportmediziner

