

---

# Merksblatt

## Gesundheitsfreundliches Körpergewicht

Sowohl Über- als auch Untergewicht kann für die Gesundheit ungünstig sein. Ein gesundheitsfreundliches Körpergewicht trägt zum Wohlbefinden bei und reduziert dazu auch noch gesundheitliche Risiken. Körperliche Bewegung und eine ausgewogene Ernährung spielen bei der Aufrechterhaltung des Körpergewichts eine zentrale Rolle. Nebst diesen Faktoren dürfen regelmässige Erholung und eine gute Schlafhygiene nicht unterschätzt werden.

### Wie wird das Körpergewicht bewertet?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Gesundheitsrisiko aufgrund des Körpergewichts einzuschätzen. Eine häufig verwendete und anerkannte Methode ist der Body Mass Index – häufig auch BMI oder Körpermassenindex genannt (siehe Abbildung auf der nächsten Seite). Er berechnet sich aus dem Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergrösse:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in kg}}{(\text{Grösse in m})^2}$$

Doch leider birgt diese Methode bei der isolierten Anwendung Fehlinterpretationen, da man keine Information über die Verteilung von Körperfett oder Muskelmasse erhält. So sind z.B.

bei Verwendung des BMI die meisten Profisportler/innen im Kraftsportbereich «übergewichtig», was natürlich nicht dem Sinn der Beurteilung entspricht. Bauchumfangmessungen, Hautfaltenmessungen oder Körperzusammensetzungsmessungen, welche mithilfe von besonderen Waagen durchgeführt werden, können Zusatzinformationen liefern. In der Regel sind dabei die Bauchumfangmessungen am aufschlussreichsten, zumal zwischen dem absoluten Körpergewicht und dem Bauchumfang eine enge Beziehung besteht.

### Was ist ein «gesundheitsfreundliches» Körpergewicht?

Das Gewicht, bei welchem das Risiko für chronische Erkrankungen am geringsten ist. Übergewicht (BMI 25–29.9 kg/m<sup>2</sup>) und Adipositas (BMI > 30 kg/m<sup>2</sup>) sind Risikofaktoren für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, koronare Herzerkrankung, oder auch bestimmte Krebsformen. Wichtig in dieser Diskussion ist aber, dass man sich bewusst sein muss, dass Untergewicht genauso negative gesundheitliche Folgen mit sich bringen kann.

		Grösse in cm																		
		154	156	158	160	162	164	166	168	170	172	174	176	178	180	182	184	186	188	190
Gewicht in kg	60	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17	16
	62	26	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19	18	18	17	17
	64	27	26	26	25	24	24	23	22	22	22	21	21	20	19	19	19	18	18	17
	66	28	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18
	68	29	28	27	26	26	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19
	70	30	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	21	21	20	20	20	19
	72	30	30	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	20	20	20
	74	31	30	30	29	28	27	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20
	76	32	31	30	30	29	28	27	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21
	78	33	32	31	30	30	29	28	27	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21
	80	34	33	32	31	30	30	29	28	27	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22
	82	35	34	33	32	31	30	30	29	28	27	27	26	26	25	25	24	23	23	22
	84	35	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	23	23
	86	36	35	34	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	23
88	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	24	
90	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	
92	39	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	
94	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	26	
96	41	40	38	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30	30	29	28	28	27	26	
98	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	32	32	31	30	30	29	28	28	27	
100	41	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	28	

- **Untergewicht:**  
BMI < 18,5
- **Normalgewicht:**  
BMI 18,5 – 24,9
- **Übergewicht:**  
BMI 25 – 29,9
- **Leichte Adipositas:**  
BMI 30 – 34,9
- **Schwere Adipositas:**  
BMI 35 – 39,9
- **Krankhafte Adipositas:**  
BMI > 40

**Body Mass Index:** Der BMI kann mittels der vorher beschriebenen Formel berechnet werden. Mit obenstehender Tabelle kann er auch herausgelesen werden. Für eine nicht sportliche bis hin zu einer durchschnittlich sportlichen Person kann der BMI eine adäquate Beurteilung des Körpergewichts sein. Bei sehr sportlichen oder muskulösen Personen kann der BMI irreführend sein. Daher sollte auf eine alternative Beurteilungsmethode zurückgegriffen werden.

### Bauchfett

Das Bauchfett, auch als Eingeweidefett oder viszerales Fettgewebe bezeichnet, ist jenes Fett, welches sich in der Bauchhöhle und rund um die inneren Organe ansammelt. Zu viel Bauchfett ist mit einem erhöhten Krankheitsrisiko, z.B. für Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall verbunden, unabhängig vom Körpergewicht. Dieses Fett ist also sehr gefährlich und darf nicht unterschätzt werden. Die Bauchumfangmessung gibt Aufschluss über das Bauchfett. Dabei misst man mit einem Massband knapp über dem Beckenkamm den Bauchumfang. Tendenziell haben Frauen im Vergleich zu Männern weniger viszerales Fett. Der Bauchumfang sollte bei Männern nicht mehr als 102 cm betragen, bei Frauen nicht mehr als 88 cm. Die Idealwerte liegen bei Männern unter 94 cm und bei Frauen unter 80 cm.

### Beziehung zum eigenen Körper

Ein positives, entspanntes und auch akzeptierendes Verhältnis zum eigenen Körper ist eine Grundvoraussetzung für unsere Gesundheit. Menschen mit einem positiven Körperbild verfügen generell über ein besseres Selbstwertgefühl, mehr Selbstakzeptanz und eine gesündere Einstellung zu Lebensmitteln, Essen und Bewegung. Aktuelle gesellschaftliche Normen setzen viele Menschen unter Druck, realitätsfremden Schönheits- und Gewichtsideal zu entsprechen. Es ist wichtig, diese Ideale kritisch zu hinterfragen und das eigene Körper- und Selbstwertgefühl nicht ausser Acht zu lassen. Genauso individuell wie der einzelne Mensch sind auch unsere Körper – Jeder Körper ist anders gebaut und hat eigene Bedürfnisse. Zu einem wohlwollenden Umgang mit dem eigenen Körper gehören die Förderung ausgewogener (und genussvoller) Ernährung, genügend Schlaf, Spass und Freude an ausreichend Bewegung sowie die Förderung der psychischen Gesundheit. Es ist ratsam, auf die Gesundheit, Fitness und das Wohlbefinden zu fokussieren, statt auf Gewicht, Körpergrösse oder Körperform.

## Übergewicht vs. Fitness

Auch wenn ein kritischer Blick auf das Körpergewicht seine Berechtigung hat, ist heutzutage erwiesen, dass die kardiovaskuläre Fitness (Herz-Kreislauf-Fitness) einen unter Umständen grösseren Einfluss auf die Minimierung der gesundheitlichen Risiken hat. So haben mehrere Studien gezeigt, dass eine übergewichtige, dafür aber fitte Person, weniger gesundheitliche Risiken hat als eine normalgewichtige, unfitte Person. Daher sollte der Fitness mehr Beachtung geschenkt werden als es bis anhin gemacht wurde. Die Verbesserung der kardiovaskulären Ausdauer ist eine der wichtigsten Grundlagen, um die Fitness zu verbessern. Mit regelmässigen und gezielten Herz-Kreislauf-Übungen können Ausdauer und Leistungsfähigkeit deutlich gesteigert werden.

### Merkblatt und Kurs für mehr Fitness

In diesem Merkblatt erklären wir Ihnen sechs Fitnessübungen für Anfänger und Fortgeschrittene, die Sie bei sich zu Hause durchführen können.

[www.lunge-zuerich.ch/merkblaetter](http://www.lunge-zuerich.ch/merkblaetter)

Profitieren Sie zudem von unseren Bewegungskursen, z.B. «Kraftaufbau für zu Hause», «Qi Gong», «Bewegter Nachmittag» und weitere. Mehr unter: [www.lunge-zuerich.ch/kurse](http://www.lunge-zuerich.ch/kurse)

## Einfluss von Erholung und Schlaf auf das Körpergewicht

Es ist bekannt, dass man mit körperlicher Aktivität das Körpergewicht aktiv senken kann. Die Gewichtsregulation ist aber komplex und mehrere Faktoren beeinflussen die zentralen Regelkreise der Gewichtsregulation. Eine ausreichende Erholung und regelmässiger Schlaf (7 bis 8 Stunden) gehören ebenso dazu und dürfen nicht vernachlässigt werden. Ungenügend

Schlaf oder eine schlechte Schlafhygiene können die Entstehung von Übergewicht und Adipositas fördern. Schlaf sorgt ebenso wie Bewegung für eine normale Appetitregulation. Zu wenig Schlaf führt zu erhöhtem Stress und in der Regel auch zu einer Körpergewichtszunahme. Aber auch zu viel Schlaf (> 10 Stunden) kann die Gesundheit beeinträchtigen. Weitere Informationen zur Schlafhygiene finden Sie auf unserem Merkblatt «Gesunder Schlaf»: [www.lunge-zuerich.ch/merkblaetter](http://www.lunge-zuerich.ch/merkblaetter)

## Vorbeugen mit ausgewogenem Lebensstil

Übergewicht, Fettleibigkeit und Untergewicht zusammen mit ihren gesundheitlichen Risiken sind vermeidbar. Entscheidungen, die wir fällen, sind häufig auch abhängig vom persönlichen Umfeld. So kann eine unterstützende Gemeinschaft helfen, sich regelmässiger körperlich zu betätigen oder sich so zu ernähren, dass das Risiko für Übergewicht oder Adipositas minimiert wird.

### Checkliste für einen ausgewogenen Lebensstil

- Regelmässige körperliche Betätigung
- Ausgewogene Ernährung
- Vermeiden von prozessierten Nahrungsmitteln (verarbeitete Lebensmittel wie z.B. Fertiggerichte, Wurst, Süssigkeiten, Kartoffelchips, Limonaden, etc.). Prozessierte Lebensmittel enthalten oft grosse Mengen an Zucker, Salz oder Fett. Dazu kommt eine Vielzahl an Zusatzstoffen.
- Bei Übergewicht: Reduzieren von energiedichten (kalorienreichen) Nahrungsmitteln (z.B. Teigwaren, Brot, Käse, etc.)
- Ausreichend Erholung und regelmässiger Schlaf

### Quellen:

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/de/12-moeglichkeiten/gesund-es-koerpergewicht/945-was-ist-ein-gesundes-koerpergewicht-habe-ich-ein-gesundes-koerpergewicht>

[https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/6-ueber-uns/agenda/forum-hbi/2019/Programm\\_Forum\\_Healthy\\_Body\\_Image\\_2019.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/6-ueber-uns/agenda/forum-hbi/2019/Programm_Forum_Healthy_Body_Image_2019.pdf)

[http://showmediabetes.com/uploads/Fitness\\_vs\\_fatness\\_in\\_Proceedings\\_in\\_Cardiovascular\\_disease.pdf](http://showmediabetes.com/uploads/Fitness_vs_fatness_in_Proceedings_in_Cardiovascular_disease.pdf)

<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

<https://www.pepinfo.ch/de/angebote-pep/healthy-body-image.php>

Juni 2021