

# Sich wohlfühlen trotz ein paar Kilo mehr

**Mythos Übergewicht.** Menschen mit einer leichten Fettleibigkeit haben kein höheres Risiko als Normalgewichtige. Für kranke Menschen sind Energiereserven sogar ein wichtiger Gesundheitsfaktor.

**B**einahe weltweit steigt das Körpergewicht konstant an. Erstmals in der Geschichte der Menschheit leben heute mehr übergewichtige als untergewichtige Menschen. Als Ursache gelten Bewegungsmangel, erhöhtes Nahrungsangebot und Stress.

In unseren westlichen Industrieländern hat sich der durchschnittliche tägliche Bewegungsumfang von vier bis sechs Kilometern pro Tag in den 1960er-Jahren auf unter 700 Meter pro Tag reduziert. Essen ist meist 24 Stunden am Tag erhältlich und die Stressbelastung im Beruf und in der Freizeit hat sich vervielfacht. Seit vielen Jahrzehnten gilt das Übergewicht als wichtiger Risikofaktor für Zivilisationserkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Zuckerkrankheit oder verschiedene Krebsarten.

Als Maß für die Körpermasse wird der Body-Mass-Index, kurz BMI, verwendet. Zu dessen Berechnung wird das Gewicht durch das Quadrat der Körpergröße in Metern dividiert. Als normaler BMI gilt ein Wert zwischen 18 und 25, Übergewicht zwischen 25 und 30 und Fettleibigkeit über 30.



SN-Praxis  
Medizin

GEORG GALVAN

Aber ist ein erhöhter BMI wirklich so gefährlich? Im Jänner 2013 wurde eine große Metaanalyse prominent publiziert, in der gezeigt werden konnte, dass die Sterblichkeit bei einem mäßigen Übergewicht (BMI 25–30) am geringsten ist und Menschen mit einer leichten Fettleibigkeit (BMI 30–35) kein höheres Risiko als Normalgewichtige haben. Zu dieser Arbeit wurden die Studiendaten von fast drei Millionen Menschen ausgewertet. Doch Übergewicht ist nicht gleich Übergewicht: In den Studien, die sowohl das Körpergewicht als auch die körperliche Aktivität in Bezug auf das Sterblichkeitsrisiko untersuchen, haben fettleibige körperlich aktive Menschen ein deutlich

niedrigeres Risiko als normalgewichtige körperlich inaktive Personen. Auch das Fettverteilungsmuster spielt eine große Rolle. So besitzt der „Apfeltyp“ ein höheres Sterblichkeitsrisiko als der „Birnentyp“. Dass ein hohes Körpergewicht auch günstig wirken kann, wissen wir aus Untersuchungen bei kranken Menschen: Patienten an der Dialyse („Blutwäsche“), mit Herzschwäche, Bewohner von Pflegeheimen und Patienten auf Intensivstationen profitieren ganz klar von einem hohen BMI, hier sind Energiereserven ein wichtiger Gesundheitsfaktor. In Zukunft wird zur Beurteilung der Gesundheit das Körpergewicht eine geringere Rolle spielen als heute, dafür sollte mehr Augenmerk auf regelmäßige körperliche Bewegung, gesunde Ernährung und Stressreduktion im Alltag gelegt werden. Prim. Dr. Georg Galvan ist Facharzt für Innere Medizin und Nephrologie und Ärztlicher Leiter der Klinik Bad Vigaun. – Psychologische Hilfe gibt es auch auf [www.kuratorium-psychische-gesundheit.at](http://www.kuratorium-psychische-gesundheit.at). Hotline des Kuratoriums für Psychische Gesundheit: 0664/1008001.

## MYTHOS ÜBERGEWICHT

In der Vortragsreihe „Gesundes Salzburg“ geht es am kommenden Dienstag um das Thema „Mythos Übergewicht – sich wohlfühlen trotz ein paar Kilo mehr“.

Mehr als die Hälfte der Bevölkerung ist mit ihrem Gewicht unzufrieden. Doch neueste Forschungen lassen aufhorchen. Denn nicht jede Form von Übergewicht ist gesundheitsgefährdend.

Wie bestimmt man sein gesundes Wohlfühlgewicht? Ab wann ist Einschreiten sinnvoll?

**Mit Georg Galvan,** Facharzt für Innere Medizin und Nephrologie sowie Ärztlicher Leiter der Klinik Bad Vigaun

**Am Dienstag, 18. März, 19.00 Uhr,**  
SN-Saal, Karolingerstr. 40,  
5021 Salzburg, Bulinie 10

Eine gemeinsame Veranstaltung mit der Salzburger Gebietskrankenkasse und dem Kuratorium Psychische Gesundheit. Eintritt frei

**Salzburger Nachrichten**

Die interessanteste Zeitung Österreichs

Medium:  
Salzburger Nachrichten

Datum:  
15. März 2014

Auflage:  
88 702