

Wie finde ich mein Wohlfühlgewicht?

Viele von uns kennen es: der Bund wird zu eng, die Waage zeigt mehr an. Letzter Ausweg – eine Diät. Doch langfristig erfolgreich bei einer Gewichtsabnahme ist man nur, wenn man seinen eigenen Weg zum Wohlfühlgewicht findet. Das Idealgewicht für alle gibt es nicht.



© stock.adobe.com

Body-Mass-Index (BMI) als Orientierung

Folgende Formel des Body-Mass-Index wird zur Beurteilung des Körpergewichts herangezogen:

$$BMI = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße in m}^2}$$

Ein BMI zwischen 18,5 - 25 zählt bei Erwachsenen als normalgewichtig. Adipositas liegt ab einem BMI von über 30 vor. Rund 41 Prozent der Erwachsenen sind als übergewichtig oder adipös (fettleibig) einzustufen. In diesem Fall wird das Gewicht zu einem eigenständigen Risikofaktor für weitere Erkrankungen wie z.B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bestimmte Krebserkrankungen, Atemwegsbeschwerden und Depressionen. Dennoch ist nicht jeder Übergewichtige gleich krank und nicht jeder Schlanke automatisch gesund.

Auch der Bauchumfang zählt

Der Bauchumfang wird an der dicksten Stelle des Bauchs gemessen und soll bei Frauen bei <80 cm sowie bei Männern <94 cm liegen. Der Grenzwert zur Adipositas liegt bei Frauen bei >88 cm, bei Männern bei >102 cm.

Das Gewicht allein reicht nicht aus, um den Ernährungs- und Gesundheitszustand zu beurteilen. Zwar stellen der BMI und der Bauchumfang ein praktisches Maß dar, für die genauere Beurteilung ist aber die differenzierte Betrachtung der Körperzusammensetzung (Fett- und Muskelmasse, Körperwasser) sowie die Fettverteilung im Körper wichtig.

Faustregel zur Gewichtsabnahme

Eine Gewichtsabnahme von 1 - 2 kg pro Monat ist ein realistisches Ziel. Dazu ist eine langfristige Änderung der täglichen Ess- und Trinkgewohnheiten sowie eine Änderung des Lebensstils notwendig. Langsam abnehmen und das neue Gewicht zwischendurch immer wieder halten – so lautet die Devise.