

# GESUNDES KÖRPERGEWICHT

Zwischen **Body Positivity**  
und **Abnehmspritze**

## Intuitives Essen

Spüren, was der  
Magen sagt

## Adipositasmedikamente

Hype ums neue Abnehmen

## Ernährung

Dickmacher aus  
der Plastikbox



**Antje Findeklee** ist Produktmanagerin und verantwortlich für »Spektrum Kompakt«.  
E-Mail: [findeklee@spektrum.de](mailto:findeklee@spektrum.de)

## Liebe Lesende,

es gibt Themen, da sind hitzige Diskussionen vorprogrammiert. Dazu zählt auch die Frage, welches Körpergewicht eigentlich gesund ist. Denn woran machen Ärztinnen und Ärzte überhaupt fest, wann die Zahl auf der Waage zu hoch oder zu niedrig ist? Welche Informationen kann uns der beliebte Body-Mass-Index (BMI) wirklich liefern? Und welche Faktoren wirken sich zusätzlich auf das Körpergewicht aus, die wir nur bedingt kontrollieren können? Antworten auf diese und noch mehr Fragen bietet Ihnen diese Ausgabe.

Eine interessante Lektüre wünscht Ihnen

# Traktat



STARAS/GETTY IMAGES / ISTOCK

## KOMPAKT

**Fettleibigkeit**

**Infografik**

**Intuitives Essen**

**Schlankheitskult**

**Adipositasmedikamente**

**Abnehmen**

**Ernährung**

**Purging-Störung**

## GESUNDES KÖRPERGEWICHT

**04** Wieso der BMI in die Irre führt

**12** Wie wird unser Gewicht reguliert?

**14** Spüren, was der Magen sagt

**22** Das Ende der Body Positivity?

**34** Hype ums neue Abnehmen

**46** »Medikamente wie Wegovy sind keine Lifestyle-Drogen«

**56** Dickmacher aus der Plastikbox

**68** »Für Betroffene ist ein Teller Nudeln eine riesige Mahlzeit«

FETTLLEIBIGKEIT

# Wieso der BMI in die Irre führt

VON MCKENZIE PRILLAMAN



# Ein hoher Body-Mass-Index gilt als Hauptindikator für Fettleibigkeit. Dabei ignoriert der BMI Faktoren, die die körperliche Gesundheit viel besser widerspiegeln.

Exklusive Übersetzung aus **nature**

**F**atima Cody Stanford hat in ihrer Laufbahn schon zahlreiche Patienten mit gesundheitlichen Problemen auf Grund von Übergewicht betreut. Die Adipositas-Expertin vom Massachusetts General Hospital und der Harvard Medical School in Boston (USA) hat viele Erfolgsgeschichten vorzuweisen: Eine ihrer Patientinnen beispielsweise hatte nach rund zehn Jahren Zusammenarbeit mit Stanford »herausragend gute« Cholesterin-, Blutdruck- und Blutzuckerwerte. Trotzdem wollte die Patientin allein wegen ihres

Body-Mass-Index unbedingt weiter behandelt werden, da sie laut diesem Wert noch immer als fettleibig galt. »Sie möchte weiter abnehmen«, so Stanford.

Seit Jahrzehnten dient der BMI weltweit als Maßstab für ein gesundes Körpergewicht. Berechnet wird er als Verhältnis von Gewicht zu Körpergröße zum Quadrat. Dieser Quotient gilt als Indikator für den Fettanteil des Körpergewebes. Höhere Werte können auf ein erhöhtes Risiko für Stoffwechselerkrankungen hindeuten sowie auf eine geringere Lebenserwartung. Der BMI misst das Körperfett jedoch nicht direkt und lässt wichtige gesundheitsrelevante Aspekte wie Alter, Geschlecht und ethnische Zugehörigkeit außer Acht. Ein hoher BMI ist also

---

**McKenzie Prillaman** ist Wissenschaftsjournalistin in Washington, D.C. Sie interessiert sich unter anderem für Neurowissenschaften und Bioethik.

nicht zwangsläufig gleichbedeutend mit schlechter Gesundheit oder einer geringeren Lebenserwartung.

Deshalb setzt sich eine kleine, aber wachsende Gruppe von Experten dafür ein, bei der Diagnose und Behandlung von Fettleibigkeit, die von der Weltgesundheitsorganisation als chronische Erkrankung anerkannt ist, über den BMI hinauszugehen. Die American Medical Association (AMA) beispielsweise forderte im Juni 2023, neben dem BMI weitere gewichtsbezogene Kennzahlen zu berücksichtigen, um dessen Mängel auszugleichen.

Trotzdem ist ein hoher BMI weiterhin das Hauptkriterium für Behandlungsempfehlungen bei Fettleibigkeit. Befeuert wird seine Nutzung durch wachsende Patientenzahlen – weltweit hat sich die Zahl Betroffener in den vergangenen 50 Jahren verdreifacht – und durch eine Flut neuer und innovativer Medikamente zur Gewichtsreduktion. Experten befürchten, dass die steigende Nachfrage nach diesen Medikamenten die Abhängigkeit

vom BMI als alleinigem Diagnosemittel noch verstärken wird. »Wenn wir uns nur auf Größe und Gewicht konzentrieren, wissen wir nichts über den tatsächlichen Gesundheitszustand einer Person«, sagt Stanford.

### **Der »Durchschnittsmann« als Maßstab**

Erstaunlicherweise liegen die Ursprünge des BMI nicht einmal in einem gesundheitlichen Forschungsgebiet. Vor rund 200 Jahren war der belgische Astronom und Mathematiker Adolphe Quetelet geradezu besessen von der Idee, den »durchschnittlichen Mann« zu definieren. Dafür protokollierte er die Körpermaße von vorrangig westeuropäischen Männern und erkannte dabei, dass das Gewicht mit dem Quadrat der Körpergröße korreliert. Wer diese Zahlen durcheinander teilte, erhielt den Quetelets-Index, der das Gewicht in Bezug zur Körpergröße setzen sollte. Quetelets Arbeit, die sich mit der Definition von Normalität befasste, spielte später auch eine Rolle in den Anfängen der Eugenik.

»Wenn wir uns nur auf Größe und Gewicht konzentrieren, wissen wir nichts über den tatsächlichen Gesundheitszustand einer Person«

Fatima Cody Stanford,  
Adipositas-Expertin



ALESSANDRO BIASCIOLI / GETTY IMAGES / ISTOCK

Im Jahr 1972 setzte sich der amerikanische Physiologe Ancel Keys mit verschiedenen Größe-Gewicht-Indizes auseinander und kam zu dem Schluss, dass der von Adolphe Quetelet entwickelte Index die genaueste Vorhersage über die Menge des Körperfetts liefert. Keys gab dem Maßstab den Namen »Body-Mass-In-

dex« (BMI) und vertrat die These, dieser sei ein besserer Indikator für eine gesunde Körpermasse als die damals gängigen Größe-Gewicht-Tabellen. Die Tabellen basierten auf Daten von Versicherungen und zeigten Gewichte an, die mit dem niedrigsten Sterberisiko korrelierten. Sie prägten weitgehend das gesellschaftliche

**BODY-MASS-INDEX | Der Body-Mass-Index der Frau links ist sicherlich höher als der des Mannes rechts. Das sagt jedoch nichts darüber aus, wer körperlich fitter ist.**

Idealbild der Körpermaße im 20. Jahrhundert.

Auf der Ebene ganzer Bevölkerungen zeigt sich tatsächlich eine Korrelation von BMI und Sterberisiko: Am unteren Ende des BMI-Spektrums, gekennzeichnet durch Untergewicht, ist das Risiko erhöht. Im mittleren Bereich sinkt es und steigt dann zum oberen Ende hin wieder an – in jenen Gewichtsbereich, den die WHO seit 1993 als Übergewicht und Fettleibigkeit definiert.

### **BMI verliert an Aussagekraft**

Doch bei der Betrachtung von Individuen verlieren die Grenzwerte ihre Aussagekraft. »Der BMI ist ein recht grobes Instrument, um Gesundheitsrisiken zu bewerten«, erklärt Susan Yanovski, Kodirektorin des Office of Obesity Research