



Übergewicht kann das Schlaganfall- Risiko um das Zwei- bis Dreifache erhöhen

Übergewicht tritt meistens nicht als alleiniger Risikofaktor auf, sondern in Kombination mit Diabetes mellitus, erhöhtem Cholesterinspiegel und Bluthochdruck.

„Bauchfett gilt als besonders risikoreich im Hinblick auf Schlaganfälle.“

Ab wann ist man übergewichtig?

Um das Körpergewicht eines erwachsenen Menschen beurteilen zu können, wird üblicherweise der Körpermassenindex – Body Mass Index (BMI) – berechnet.

$$\text{BMI} = (\text{Körpergewicht in kg}) / (\text{Körperlänge in m}) \times \text{Körperlänge in m}$$

Ein Beispiel: Ein erwachsener Mann hat die Körpergröße von 1,75 Meter und einem Körpergewicht von 80 Kilogramm. Nach der Formel rechnet er: $80 : (1,75 \times 1,75) = 26,1$

Er hat danach einen BMI von 26,1 kg/m². Wie aus der Übersicht unten hervorgeht, hat er damit Übergewicht.

Für die Beurteilung des Körpergewichts gelten folgende BMI-Grenzwerte:

Kategorie
BMI (kg/m²)
Untergewicht < 18,5
Normalgewicht 18,5 - 24,9
Übergewicht 25,0 - 29,9
Adipositas (Fettleibigkeit) Grad I 30,0 - 34,9
Adipositas (Fettleibigkeit) Grad II 35,0 - 39,9
Adipositas (Fettleibigkeit) Grad III ≥ 40,0

- Ein normales Körpergewicht ist definiert als BMI kleiner als 25 kg/m².
- Bei einem BMI von 25 kg/m² und mehr beginnt Übergewicht.
- Von Fettleibigkeit, der sogenannten Adipositas, spricht man bei einem BMI von 30 kg/m² und mehr.

Ab welchem BMI steigt das Schlaganfall-Risiko?

Übergewicht, keine Erkrankung im eigenständigen Sinn, ist aber mit einem erhöhten Risiko für Folgeerkrankungen verbunden und kann das Schlaganfall-Risiko um das Zwei- bis Dreifache erhöhen. Das Schlaganfall-Risiko steigt mit der Höhe des BMI. Neben dem BMI bestimmen zum einen die Verteilung des Körpervolumens (Muskulatur, Fett, Wasser) und zum anderen die Verteilung des Körperfettes (Anreicherungsstellen des Körperfettes) das Risiko für Folgeerkrankungen.

Besonders das Bauchfett wird als risikoreich im Hinblick auf Schlaganfälle eingeschätzt. Daher ist die Bestimmung des Bauchumfangs eine einfache, aussagekräftige Methode zur Bestimmung dieses Risikofaktors:

Für Frauen gilt:

- Bauchumfang von > 80cm = erhöhtes Risiko
- Bauchumfang von > 88cm = deutlich erhöhtes Risiko

Für Männer gilt:

- Bauchumfang von > 94cm = erhöhtes Risiko
- Bauchumfang von > 102cm = deutlich erhöhtes Risiko

Thala

Im Gesundheitsmagazin finden Sie weitere Informationen zum Thema Bewegung und innerer Schweinehund.

[Zur Ausgabe](#)



Thala - Das Gesundheitsmagazin der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe





Kontakt zu Miriam Hilker

✉ [Nachricht schreiben](#)

☎ [05241 9770-20](#)