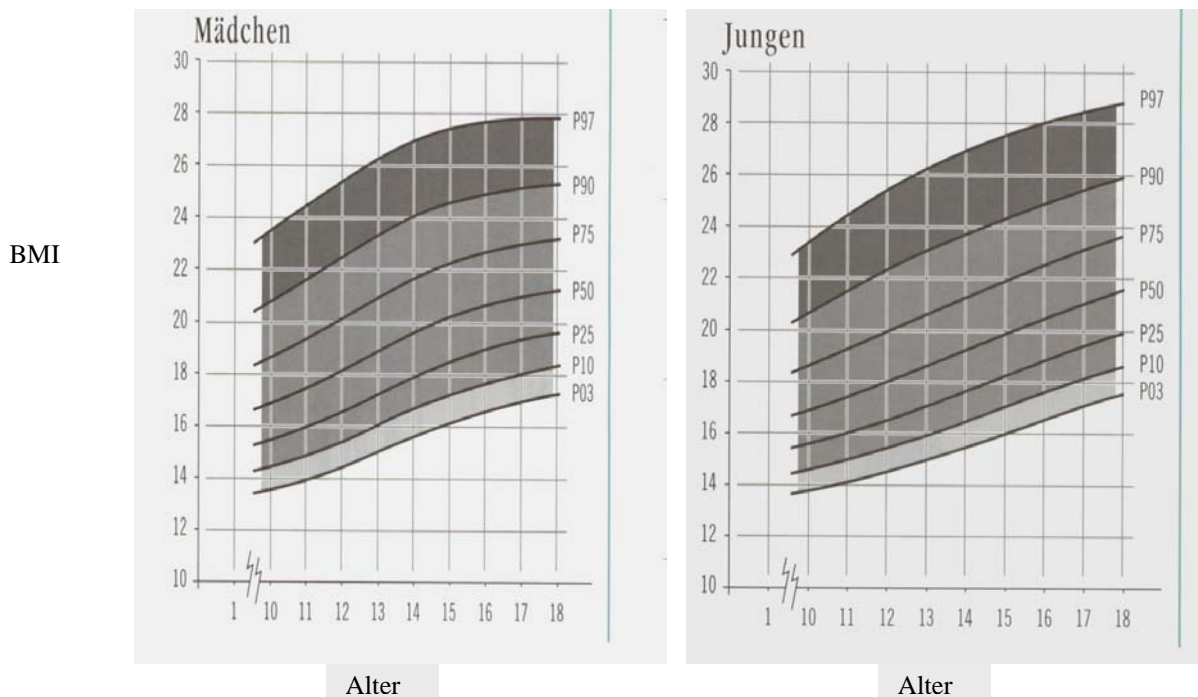


Prävention von Ess-Störungen

Der Body Mass Index (BMI)

Ess-Störungen, die mit deutlichem Unter- bzw. Übergewicht einhergehen, lassen sich relativ klar objektiv bestimmen. Hierzu ist heute die internationale Messgrundlage der BMI (Body Mass Index). Er errechnet sich aus dem Körpergewicht (in kg) geteilt durch die Körpergröße im Quadrat (m^2). Als Normbereich für Frauen gilt ein BMI von 19 bis 24, für Männer ein BMI von 20 bis 24. Der BMI gilt für Erwachsene etwa ab dem 18. Lebensjahr. Für Kinder und Jugendliche gibt es BMI-Perzentil-Kurven für jedes Geschlecht, die den für die Schule interessanten Altersbereich von 10 bis 18 Jahren genauer beschreiben. Die oberen 10 Prozent einer Altersgruppe (ab P90) haben Übergewicht, die unteren 10 Prozent (unter P10) haben Untergewicht.

Die beiden folgenden Grafiken (Quelle: www.AB-Server.de) zeigen nach Geschlechtern getrennt altersbezogene Werte für Jugendliche (10 bis 18 Jahre). Man sieht, dass der alterstypische BMI ansteigt (jeweils linke Skala), bzw. das normale Spektrum von 25-75% der Altersgruppe (Perzentilwerte jeweils auf der rechten Skala) niedriger liegt als bei Erwachsenen. Die unteren und oberen 10% der Jugendlichen haben krankheitswertiges Unter- bzw. Übergewicht, Patienten mit Extremwerten (P03 und P97) sind lebensbedrohlich erkrankt. Diese altersbezogenen BMI-Normen machen deutlich, dass der für einen Erwachsenen normale Wert von 24 bei einem elfjährigen Kind (Mädchen wie Junge) bereits Krankheitswert hat (Adipositas).





www.Gesundheit-und-Schule.info

Prävention von Ess-Störungen

Der Body Mass Index (BMI)

Der Lehrer ersetzt nicht den Arzt oder professionellen Diagnostiker. Die Verwendung der Tabellen z. B. in einer Biologie- oder Mathematikstunde ab der 6. Jahrgangsstufe kann aber die Schüler dazu anregen, sich über ihr eigenes Körpergewicht und ihre Gesundheit Gedanken zu machen. Für die Früherkennung einer Ess-Störung (mit Ausnahme der Bulimie) kann das Rechenergebnis den Augenschein bestätigen und vielleicht ein Gespräch mit Betroffenen ermöglichen.