

Haben die Rheinland-Pfälzer ihr Idealgewicht?

Der Mikrozensus als jährlich durchgeführte repräsentative Haushaltsbefragung sieht alle vier Jahre auch die Erhebung von Angaben zur Gesundheit vor. In diesem Zusammenhang wurden im April 1999 unter anderem auch Fragen zu Körpergröße und Gewicht gestellt.

Mit dem gestiegenen Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung werden häufig Aspekte einer gesunden Ernährung erörtert. Hierbau taucht auch die Frage nach dem idealen Körpergewicht auf. Immer wieder wird die Vermutung geäußert, dass viele Menschen zu dick seien. So werden manche, die sich in Badehose bzw. Bikini am Strand oder im Schwimmbad betrachten, feststellen, dass sie die guten Vorsätze, etwas gegen den Winterspeck zu tun, doch nicht gehalten haben. Dann stellen sich viele die Frage, ob ihr Gewicht noch im Normbereich liegt.

Beantwortung von Gesundheitsfragen im Mikrozensus freiwillig

Der weitaus größte Teil des Mikrozensus-Fragenprogramms wird bei einem Auswahlsatz von 1% mit Auskunftspflicht erhoben. Die Fragen zur Gesundheit gehören jedoch zu den Erhebungsteilen mit reduzierten Auswahlsätzen; in Rheinland-Pfalz richten sich diese Fragen an 0,55% der Bevölkerung. Die Beantwortung dieser Fragen ist freiwillig, was bei der Interpretation der Ergebnisse zu beachten ist. 78% der Haushalte erteilen auch zu diesen Fragen Auskunft.

Die Ergebnisse basieren auf den Angaben der Befragten. Im Gegensatz zu Untersuchungen im medizinischen Umfeld unterliegen sie damit der subjektiven Einschätzung der Auskunft erteilenden Personen, haben aber den Vorteil einer vergleichsweise sehr großen Stichprobe und der repräsentativen Auswahl in Bezug auf die gesamte Bevölkerung.

Der Body-Mass-Index

Zur Feststellung des Normalgewichts wurde früher häufig auf den so genannten Broca-Index zurückgegriffen, der nach der einfachen Formel „Körpergröße in

Zentimeter minus 100“ berechnet wird. Bei einer Körpergröße von 170 cm ergibt sich demnach ein Sollgewicht von 70 kg. Für das Idealgewicht werden bei Männern noch 10% und bei Frauen 15% abgezogen. Der Broca-Index kann nur als grobe Faustregel für das Normalgewicht angesehen werden; kleine Menschen werden danach zu oft und größere Personen zu selten als übergewichtig eingestuft.

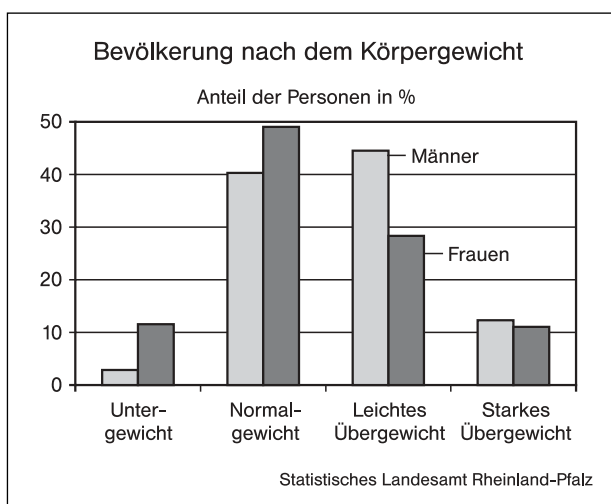
Eine bessere Berechnungsgrundlage bildet der Body-Mass-Index (Körpermassenindex), der zur Feststellung des Ausmaßes an Übergewicht heute üblicherweise verwendet wird. Er wird Personen, die von der Normalgröße abweichen, wesentlich besser gerecht als der Broca-Index. Dabei wird das Gewicht in Kilogramm durch das Quadrat der Körperlänge in Metern geteilt (kg/m^2). Beispielsweise muss eine Person, die 1,70 m groß ist und 70 kg wiegt, so rechnen:

$$\frac{70}{1,70 \times 1,70}$$

Das sind rund 24. Bei einem Body-Mass-Index zwischen 20 und 25 spricht man von Normalgewicht. Werte zwischen 25 und 30 zeigen ein leichtes Übergewicht, Werte über 30 ein starkes Übergewicht an. Die Normwerte sind für Männer und Frauen identisch.

In der Literatur wird mitunter eine differenziertere Betrachtung des Body-Mass-Index in Abhängigkeit vom Alter erwähnt. Bekanntlich nimmt das Gewicht im Erwachsenenalter zu; so ist ein 18-jähriger normalerweise deutlich leichter als ein 50-jähriger Mann. Aus diesem Grund hat man so genannte Perzentilkurven für den Body-Mass-Index entwickelt. Diese erlauben es zu beurteilen, wie viel Prozent der Bevölkerung gleichen Alters und Geschlechts schwerer bzw. leichter als man selbst ist. So ist ein 50-jähriger Mann mit einer Größe von 1,70 m und einem Gewicht von 70 kg, also mit einem Body-Mass-Index von 24, beim 50%-Perzentil angesiedelt, das heißt die Hälfte der Männer seines Alters sind leichter, die andere Hälfte schwerer. Hat hingegen ein 18-Jähriger einen solchen Body-Mass-Index, so findet er sich beim oberen 10%-Perzentil wieder; also 10% der Männer seines Alters sind schwerer, 90% hingegen leichter als er.

Eine Auswertung der Mikrozensus-Ergebnisse in dieser Differenziertheit wird schwierig und sehr unübersichtlich. An dieser Stelle sei nur erwähnt, dass sich das Durchschnittsgewicht der 18- und der 50-jährigen Männer nach den Ergebnissen des Mikrozensus um 10 kg (73 bzw. 83 kg) unterscheidet. Die folgenden Darstellungen sollen aus dem genannten Grund ohne die Betrachtung in Abhängigkeit vom Alter erfolgen. Damit wird das Normalgewicht altersunabhängig bei einem Body-Mass-Index zwischen 20 und 25 gesehen. Die in diesem Beitrag dargestellten Ergebnisse berücksichtigen nur Personen, die 18 Jahre oder älter sind; für Kinder und Jugendliche stellt der Body-Mass-Index wegen des sich von Erwachsenen unterscheidenden Körperbaus kein geeignetes Maß zur Beurteilung des optimalen Gewichts dar.



Bevölkerung nach der Höhe des Body-Mass-Index, Alter und Geschlecht

Alter von ... bis unter ... Jahren	Body-Mass-Index von ...			
	unter 20	20-25	25-30	30 und mehr
% ¹⁾				
Männer				
18 - 25	/	67,5	12,8	/
25 - 40	/	51,1	37,9	6,3
40 - 50	/	36,7	47,4	14,1
50 - 60	/	28,7	52,9	16,1
60 und mehr	/	28,3	55,2	13,1
Zusammen	2,9	40,3	44,5	12,4
Frauen				
18 - 25	31,5	55,1	/	/
25 - 40	16,0	56,7	19,5	6,0
40 - 50	10,9	52,5	25,5	10,1
50 - 60	} 19,8	44,8	33,3	14,5
60 und mehr		41,9	38,4	13,1
Zusammen	11,5	49,0	28,4	11,2
Insgesamt				
18 - 25	21,2	61,8	13,5	3,1
25 - 40	9,2	53,8	29,0	7,7
40 - 50	6,0	44,5	36,6	12,1
50 - 60	4,1	36,6	43,2	15,3
60 und mehr	4,0	36,1	45,5	13,8
Insgesamt	7,3	44,7	36,3	11,7

1) Bezogen auf die Bevölkerung mit Angaben zu Körpergröße und -gewicht.

48% der Rheinland-Pfälzer haben Übergewicht

Nach den Ergebnissen des Mikrozensus ist der durchschnittliche Rheinland-Pfälzer 1,77 m groß und wiegt 81 kg. Die Frauen sind mit 1,65 m 12 cm kleiner und mit gut 67 kg fast 14 kg leichter. Knapp 45% der rheinland-pfälzischen Erwachsenen haben einen Body-Mass-Index zwischen 20 und 25 und liegen damit im Bereich des Normalgewichts. 48% haben mit einem Index von mehr als 25 Übergewicht, darunter sind nahezu 12% mit einem Body-Mass-Index von 30 und mehr sogar stark übergewichtig. 0,5% der Befragten hatten nach ihren Angaben sogar einen Body-Mass-Index von mehr als 40 und gelten damit als extrem übergewichtig.

Die Männer, die bei der Befragung des Mikrozensus Angaben zu ihrem Gewicht und ihrer Größe machten, lagen zu gut 40% im normalgewichtigen Bereich, bei den Frauen waren es 49%. Übergewichtig waren hingegen fast 57% der Männer, aber nur 39% der Frauen. Untergewichtig waren nur knapp 3% der Männer, aber über 11% der Frauen.

Ältere schwerer als Jüngere

Mit zunehmendem Alter nimmt die Zahl der übergewichtigen Personen zu. Während nur 17% der unter 25-Jährigen Übergewicht haben, sind es zwei Drittel der 60- bis 70-Jährigen. Fast 20% in dieser Altersgruppe haben sogar einen Body-Mass-Index von 30 oder mehr. In den höheren Altersklassen geht die Häufigkeit von Übergewicht dann wieder zurück.

Bei vielen jüngeren Menschen scheint das Problem wohl eher darin zu bestehen, zu leicht zu sein. So haben deutlich über 20% der unter 25-Jährigen einen Body-Mass-Index von weniger als 20, bei den Frauen in diesem Alter sind es sogar mehr als 30%. Untergewichtig sind aber immerhin auch 16% der 25- bis 40-jährigen und fast 20% der über 50-jährigen Frauen.

Familienstand, Schulbildung und Rauchgewohnheiten beeinflussen den Body-Mass-Index

Über alters- und geschlechtsspezifische Unterschiede hinausgehend zeigt sich bei weiteren personenbezogenen Merkmalen ein Einfluss auf das Körpergewicht. Im Folgenden werden Familienstand, Schulbildung und Rauchgewohnheiten betrachtet. Um dabei den Einfluss des Alters weitgehend auszuschalten, erfolgt eine Beschränkung auf die Altersgruppe der 40- bis 65-Jährigen. So wird beispielsweise der Tatsache Rechnung getragen, dass ledige Männer im Durchschnitt jünger sind und sie allein schon aus diesem Grund leichter sein müssen.

Verheiratete Männer sind mit mehr als 69% deutlich häufiger übergewichtig als ledige (59%). Dies gilt grundsätzlich auch für die Frauen, der Unterschied ist hier aber geringer ausgeprägt (45 bzw. 39%). Geschiedene haben eher seltener (47%), Verwitwete dagegen häufiger (57%) einen erhöhten Body-Mass-Index.

Unterschiede beim Übergewicht zeigen sich auch bei einer Betrachtung nach der Schulbildung der 40- bis

Bevölkerung nach der Höhe des Body-Mass-Index und Bundesländern

Land	Body-Mass-Index von ...			
	unter 20	20-25	25-30	30 und mehr
% ¹⁾				
Baden-Württemberg	8,4	46,9	34,5	10,2
Bayern	8,0	45,4	35,3	11,3
Berlin	10,5	48,4	31,5	9,7
Brandenburg	7,1	44,0	34,6	14,3
Bremen	8,5	49,8	32,0	9,7
Hamburg	9,6	50,6	31,2	8,6
Hessen	7,6	45,6	35,5	11,3
Mecklenburg-Vorpommern	6,3	41,4	37,3	15,0
Niedersachsen	7,5	46,1	36,2	10,2
Nordrhein-Westfalen	7,9	45,1	36,1	10,9
Rheinland-Pfalz	7,3	44,7	36,3	11,7
Saarland	7,2	48,5	34,1	10,2
Sachsen	7,1	42,8	37,1	13,0
Sachsen-Anhalt	6,7	41,3	37,5	14,4
Schleswig-Holstein	7,7	47,9	34,5	9,9
Thüringen	6,5	39,9	38,6	15,1
Deutschland	7,8	45,3	35,5	11,4
Früheres Bundesgebiet einschl. Berlin	8,0	46,0	35,3	10,7
Neue Länder	7,1	42,7	36,5	13,7

1) Bezogen auf die Bevölkerung mit Angaben zu Körpergröße und -gewicht.

65-Jährigen. Personen mit Abitur oder Fachabitur waren nur zu 44% übergewichtig, Volks- oder Hauptschulabgänger aber zu 61%. Einen Body-Mass-Index von 30 oder mehr hatten Personen mit Abitur zu 8%, mit Volks- oder Hauptschulabschluss aber zu 18%.

Raucher sind seltener übergewichtig als Nichtraucher. Während 51% der Raucher im Alter von 40 bis 65 Jahren zu viel wiegen, ist dies bei 59% der Nichtraucher der Fall. Besonders auffällig tendieren ehemalige Raucher (67%) zum Übergewicht. Von den früheren Rauchern müssen mehr als 19% sogar als stark übergewichtig eingestuft werden. Bemerkenswert ist außerdem, dass 6% der nicht rauchenden Frauen in dieser Altersklasse, aber 14% der Raucherinnen einen Body-Mass-Index von weniger als 20 haben.

Regionale Unterschiede

Ein Vergleich mit anderen Bundesländern offenbart markante Unterschiede. So zeigt sich, dass die Bevölkerung im Osten Deutschlands schwerer ist. Während

die Bevölkerung des früheren Bundesgebietes nur zu knapp 11% einen Body-Mass-Index von 30 oder mehr aufweist, ist dies in den fünf neuen Bundesländern bei fast 14% der Fall.

Unter den elf alten Bundesländern nimmt Rheinland-Pfalz allerdings eine Spitzenstellung ein. Als übergewichtig einzustufen sind im Durchschnitt 46% der Bevölkerung des früheren Bundesgebiets, aber 48% der Rheinland-Pfälzer; das ist der höchste Wert unter allen westlichen Ländern. Über dem Durchschnitt liegen außerdem noch die Länder Hessen, Bayern, Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen. Der Anteil der Personen mit einem Body-Mass-Index von mehr als 30 liegt in Rheinland-Pfalz (12%) um einen Prozentpunkt über dem Durchschnitt der alten Länder (11%). Besonders leichtgewichtig ist offensichtlich die in Hamburg wohnende Bevölkerung; dort liegt die Zahl der Übergewichtigen bei weniger als 40%, und mit weniger als 9% ist die Zahl der Menschen mit besonders starkem Übergewicht die niedrigste unter allen Ländern.

Diplom-Ökonom Günter Ickler