

Drucken
BMI und Körpergefühl

Warum Frauen ihre Figur falsch einschätzen

Donnerstag, 18.09.2014, 10:30 · · von FOCUS-Online-Autorin [Britta Surholt](#)



FOCUS Online/Wochit So berechnen Sie Ihren BMI

Hilfe, ich muss abnehmen! Während sich Frauen hierzulande sogar dann zu dick finden, wenn sie normalgewichtig sind, haben afro-amerikanische Frauen weit weniger Probleme mit sich - und überflüssigen Kilos. Woher diese Unterschiede kommen.

In einer Studie der Rush University Medical Center in Chicago wurden Afro-Amerikanerinnen mit [massivem Übergewicht](#) um ihre Selbsteinschätzung gebeten. Das Ergebnis: Obwohl viele von ihnen nach medizinischen Maßstäben als fettleibig gelten, sahen sie alle sich und ihre Figur viel schlanker, als sie es tatsächlich waren.

Die Forscher legten den Probandinnen eine Skala mit neun Frauen-Figuren der unterschiedlichsten Gewichtsklassen vor. Die gezeichneten Kurven der Figuren reichten von sehr dünn beziehungsweise untergewichtig bis fettsüchtig.

Nein, ich bin nicht zu dick!

Obwohl alle Teilnehmerinnen einen viel zu hohen [Body Mass Index \(BMI\)](#) von mehr als 25 aufwiesen, ordneten sie sich und ihre Körperfülle weder den übergewichtigen, geschweige denn den fettleibigen Abbildungen zu. Alle Studien-Teilnehmerinnen waren sich einig: Ihre Silhouette entspricht der von normalgewichtigen Frauen, Übergewicht erkannten sie erst bei den Zeichnungen an, die laut Experten bereits als „fettleibig“ klassifiziert werden müssten.

Besonders erstaunlich: Ganze 86 Prozent der übergewichtigen Afro-Amerikanerinnen sahen sich im normalgewichtigen Bereich, 40 Prozent der bereits „fettsüchtigen“ Frauen ordneten sich ebenfalls dem mittleren bis normalen Gewichtsfeld zu.

Zur Orientierung: Der sogenannte Body Mass Index, der das Idealgewicht ermittelt, wird mit einer Formel aus Körpergröße in Relation zum Gewicht berechnet (Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Metern zum Quadrat). Ideal ist ein BMI zwischen 18,5 bis 24,9. Von Übergewicht sprechen Mediziner ab einem Wert von 25, Fettleibigkeit beginnt ab einem Wert über 30. Eine Frau von 1,75 Meter Größe, die 70 Kilo

wiegt, hat beispielsweise einen BMI von 22,86 - ist somit normalgewichtig. Bringt eine Frau bei 1,60 Meter Körpergröße hingegen 80 Kilogramm auf die Waage, ist sie stark übergewichtig.

Das Idealbild - weit entfernt

Wie aber kommt es, dass die Frauen mit ihrer Selbsteinschätzung so überraschend auffällig daneben lagen? Dazu erklärt Christopher Wachsmuth, Facharzt für plastische und ästhetische Chirurgie in Leipzig: „Selbst- und Fremdwahrnehmung klaffen häufig auseinander. Wer in den USA ständig umgeben ist von fülligen, übergewichtigen Menschen, für den verschimmt irgendwann das Bild davon, welche Figur eigentlich normalgewichtig ist.“

In Europa beobachten Fachleute eine wesentlich kritischere Eigenwahrnehmung: Massiver Körperkult - je schlanker, desto hübscher - wird nicht nur medial verbreitet. Er begegnet uns inzwischen auch in [Fitnessstudios](#), während des Einkaufs und somit überall im Alltag. Das hat Folgen. „Unzufriedenheit mit den eigenen Körperformen ist unter europäischen Frauen fast schon normal“, sagt Wachsmuth. Die Frauen glaubten, nicht den [idealisierten Standards](#) zu entsprechen. Entsprechend kritisch sei der Blick in den Spiegel, das Idealbild zumindest gefühlt weit entfernt.

Männer sehen sich weniger kritisch

Kein Wunder also, dass sich Frauen hierzulande sogar dann zu dick finden, wenn sie normalgewichtig sind. Bis zu zehn Mal häufiger als Männer schätzen sie sich laut einer Studie der University of Glasgow als zu dick ein. Während Männer sogar dann noch glauben, ihre Figur sei in Ordnung, obwohl sie schon übergewichtig sind.

Video: Die Wahrheit über das Abnehmen

© FOCUS Online 1996-2014

Drucken

Fotocredits:

dpa

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.