

# Welternährung *neu denken.*

Materialien und Medien zum weltweiten Ernährungswi

[www.Welthaus.de/Bildung/Welternaehrung-neu-denken](http://www.Welthaus.de/Bildung/Welternaehrung-neu-denken)



Foto: Jifree/unsplash



Wir danken für die finanzielle Förderung:



Mit freundlicher Unterstützung der



STIFTUNG UMWELT  
UND ENTWICKLUNG  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Unser Material steht unter Creative Commons-Lizenzen. Vervielfältigung, Veröffentlichung und sogar Bearbeitung sind bei uns ausdrücklich gestattet. Bei Veröffentlichung müssen die von den Urhebern vorgegebenen Lizenzen eingehalten und der Urheberhinweis genannt werden.  
Lizenzbedingungen: [Creative Commons CC BY SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Urheberhinweis: Welthaus Bielefeld. Website: [www.welthaus.de/bildung](http://www.welthaus.de/bildung)

## [UE-Nr. M-19] Streitpunkt: Schlussfolgerungen aus dem BMI

### Schulform

Sek. II (GY/GE)

### Jahrgänge

Sek. II – Q-Phase

### Fach

Deutsch

### Zeitbedarf

1 UStd

### Kompetenzerwartungen

Die SuS können

- Kriterien für die Bewertung von wissenschaftlichen Aussagen an einem konkreten Beispiel reflektieren und problematisieren.

### Im Kernlernplan [4701](#) des Landes NRW vorgeschlagenes Inhaltsfeld

IF 4: Medien – Bereich Rezeption – Bewertung von Informationsquellen

## Erläuterungen zum Inhaltsfeld

2016 machte in den Medien die Botschaft die Runde, dass es eine höhere Lebenserwartung bei den leicht Übergewichtigen gäbe. Die „Molligen leben länger“, so hieß es, gestützt auf eine Studie aus Dänemark, die im renommierten „Journal of the American Medical Association“ erschienen war. Die Nachricht wurde in vielen Medien publiziert und von großen Teilen der Öffentlichkeit bereitwillig aufgenommen.

Der **Body-Mass-Index** (BMI) ist eine Kennziffer für ein angemessenes Körpergewicht, errechnet aus der Körperlänge und dem Gewicht (Gewicht dividiert durch das quadrierte Körpergewicht –  $\text{BMI} = \text{Körpergewicht} : \text{Körperlänge}^2$ ). Nach der Definition der WHO sind Menschen zwischen 18,5 und 24,9 BMI normalgewichtig, Menschen ab BMI 25,0 bereits übergewichtig. Der BMI und seine Erfassung wurde an vielen Stellen kritisiert, weil er nicht beim Gewicht zwischen Muskelmasse und Fettgewebe unterscheidet oder weil ihm eine Alterskomponente fehlt. Die Hauptkritik richtet sich allerdings gegen die Klassifizierung. Über 60% der deutschen Bevölkerung sind nach BMI „übergewichtig“. Gegen dieses Stigma gibt es zum Teil heftigen Widerstand. Auf der anderen Seite: Der BMI ist relativ leicht zu ermitteln und macht internationale Vergleiche möglich.

Es soll an dieser Stelle weniger um die Frage gehen, ob die „gute Nachricht für die Molligen“ wissenschaftlich plausibel ist oder ob die Kritiker Recht haben, die hier einen Fehlschluss aus der Datenlage vermuten. Vielmehr soll diese Kontroverse ein Beispiel dafür sein, wie schwierig es ist, heute im Zeitalter von Internet und unbegrenzten Informationen die Frage nach der Richtigkeit und der Wahrheit zu stellen. Kriterien wie die Seriosität der Quellen oder die fachliche Differenziertheit der Information oder auch das Wissen darüber, wie wissenschaftliche Prozesse funktionieren, sind sicher wichtig, um die Spreu vom Weizen zu trennen, um unseriöse Meldungen leichter herauszufiltern. Doch solche Kriterien helfen (wie in unserem Beispiel) nicht in jedem Fall weiter. Wir wissen vieles schlicht nicht. Meinungsbildung unter Vorbehalt und die Fähigkeit, mit Nicht-Wissen umzugehen, sind hier vielleicht der einzige Weg, wie wir mit einem solchen Dilemma umgehen können. In einer Zeit, in der die schnelle Zustimmung/Ablehnung gemäß den Positionen des eigenen „Lagers“ üblich ist, wäre die Fähigkeit zum angemessenen Umgang mit Ungewissheit ein wichtiges Lernziel. Es bleibt aber notwendig, sich aus seriösen Quellen immer weiter zu informieren und die eigene Meinungsbildung immer wieder neu zu überdenken.

### Vorschläge für den Unterricht:

- Schreiben Sie die BMI-Formel auf das Whiteboard/Tafel und fragen Sie die SuS, was sie über den BMI wissen und wie sie ihn bewerten.
- Verteilen Sie das Arbeitsblatt **M-19-1** an SuS-Paargruppen und bitten Sie die SuS, sich über die dargestellten Positionen (A oder B), aber auch über den Umgang mit für uns kaum überprüfbaren Informationen auszutauschen. Abschließend: Debatte im Plenum.

### Einige Stichworte zum Arbeitsblatt M-19-1

1. Dass rund 2/3 der deutschen Erwachsenen übergewichtig sein sollen, ist eine Feststellung, die auf Widerstand stößt. Weil viele Menschen dies auch als Stigmatisierung empfinden, folgt man gerne Positionen, die eine solche Feststellung als „übertrieben“ hinstellen oder sogar den Nutzen von leichtem Übergewicht herausstellen (Teil **A**).
2. Die im Teil **B** skizzierte Position – eine Studie mit Datensätzen von 189 wissenschaftlichen Erhebungen – vergleicht die Normalgewichtigen (BMI 18,5 – 24,9) mit den leicht Übergewichtigen (25,0 – 27,0) und kommt zu dem Schluss, dass bei den leicht-Übergewichtigen eine höhere Lebenserwartung festzustellen ist. Dies liegt aber nach Überzeugung der WissenschaftlerInnen der Uni Cambridge nicht daran, dass leichtes Übergewicht per se gesünder sei oder zu einer höheren Lebenserwartung führt. Vielmehr ist es so, dass es in der Gruppe der Normal-Gewichtigen eine erhöhte Sterblichkeit gibt, die

sich aber nicht aus dem Gewicht der Menschen erklären lässt, sondern schlicht der Tatsache geschuldet ist, dass die meisten RaucherInnen sich in der Gruppe der Normal-Gewichtigen befinden. Rauchen macht bekanntlich schlank und so ist es nicht verwunderlich, dass die Rauchenden eher in der Gruppe der Normal-Gewichtigen und nicht in der Gruppe der Übergewichtigen zu finden sind. Gleichzeitig sterben RaucherInnen früher.

Die Wissenschaft spricht in solchen Fällen von einer umgekehrten Kausalität: Die Gruppe der leicht-Übergewichtigen lebt nicht länger, weil leichtes Übergewicht zu einer höheren Lebenserwartung führt, sondern weil die Sterblichkeit in der Vergleichsgruppe (der Normalgewichtigen) wegen der Raucher höher ist.

3. Bestimmte (gerade auch wissenschaftliche) Informationen überfordern uns, weil wir selbst nicht in der Lage sind, diese Informationen zu überprüfen. Am Ende bleibt die Notwendigkeit, seriösen Quellen (die auch Auskunft geben darüber, woher sie ihre Informationen haben) zu vertrauen, sich nicht auf eine einzige Quelle zu verlassen und die eigene Meinungsbildung als vorläufig und irrtumsfähig anzusehen.

## Nützliche Links

### Position A:

- Artikel [Süddeutsche Zeitung](#); Journal of the [American Medical Association](#)

### Position B:

- Papier der [Assmann-Stiftung](#); Artikel [LANCET](#).



Dieses Unterrichtsmodul ist Teil unseres Projektes „Welternährung neu denken“, Bielefeld 2021. Weitere Unterrichtsmodule finden Sie auf unserer Homepage [www.welthaus.de/bildung/welternaehrung-neu-denken/](http://www.welthaus.de/bildung/welternaehrung-neu-denken/)

Zum Projekt gehört auch ein gleichnamiges **Lernpaket** mit verschiedenen Materialien (Fotokartei, Kartenspiel) und Medien (u.a. USB-Stick mit drei Filmen und weiteren Präsentationen) zum Einsatz im Unterricht (ab Klasse 8) und in der Bildungsarbeit, kostenlos (lediglich Versandkosten) bestellbar unter [shop.welthaus.de](http://shop.welthaus.de).

## Streitpunkt BMI

**Süddeutsche Zeitung (11. Mai 2016):**

### Leichtes Übergewicht ist optimal

Am längsten leben die Menschen mit einem BMI von 27.

**A:** Wer lange lebt und selten krank wird, muss einiges richtig gemacht haben. Klar, Glück gehört dazu. Es gibt jedoch Faktoren, die nach landläufiger Arztmeinung dazu beitragen, besonders oft Geburtstag feiern zu können. Kein Tabak, wenig Stress, Zufriedenheit, genügend Schlaf, Bewegung und gemischte Kost gelten als Klassiker der gesunden Lebensführung – das richtige Gewicht wird auch häufig genannt. Gerade in dieser Hinsicht muss wohl schleunigst ein Umdenken einsetzen. Nicht Normalgewichtige leben am längsten, sondern jene, die mittleres Übergewicht auf die Waage bringen. Ein bisschen rund ist gesund, Mollige leben länger – immer wieder gab es in den vergangenen Jahren entlastende Befunde zu vermelden. Jetzt zeigen Forscher aus Dänemark im *Journal of the American Medical Association*, dass es sich um einen lang-anhaltenden Trend handelt.

In den vergangenen 40 Jahren ist der Body-Mass-Index (BMI), der mit der geringsten Sterblichkeit einhergeht, um 3,3 Punkte gestiegen. Lebten in den Siebzigerjahren Menschen mit Normalgewichts-BMI von 23,7 am längsten, sind es mittlerweile jene Zeitgenossen, die einen BMI von 27 und damit Übergewicht auf die Waage bringen.

„Übergewicht geht mit einer höheren Lebenserwartung einher“, sagt die Hamburger Gesundheitswissenschaftlerin Ingrid Mühlhauser. „Bei Patienten mit Herzinfarkt, Krebs, Infektionen und auf der Intensivstation ist die Prognose besser, wenn sie Reserven haben – das hat sich immer wieder bestätigt.“ Die aktuelle Studie zeigt zudem, dass auch gesunde Nichtraucher länger leben, wenn sie einen BMI von 26,1 und damit etwas Übergewicht aufweisen.

**Assmann-Stiftung (14.8. 2016):**

### Leichtes Übergewicht schützt nicht vor frühem Tod, leichtes Untergewicht schadet mehr als bekannt – zur Verbindung zwischen dem Body-Maß-Index und der Sterblichkeit auf vier Kontinenten

**B:** Leichtes Übergewicht bildet keinen Schutzwall gegen den frühen Tod. Vor zwei Jahren schien es auch in der Forschung ausgemacht, dass leichtes Übergewicht (vor allem im hohen Alter) die Lebenserwartung positiv beeinflusst. Ein Erklärungsansatz zu dieser Datenlage war, dass die zusätzlichen Pfunde bei Erkrankungen als Energiereserven zur Verfügung stehen. Während die breite Öffentlichkeit diese Einschätzung mit Wohlwollen zur Kenntnis nahm, begann in der Fachwelt eine rege Diskussion um das Für und Wider von Übergewicht. Vor allem regionale Studien widersprachen der Überzeugung, dass Körperfülle zu einem langen, gesunden Leben beitrage. Jetzt ist im Journal *The Lancet* eine überraschend simple Erklärung für die anscheinend gegenteiligen Positionen publiziert worden.

Die Raucher machen den Unterschied in der Statistik aus, denn der Tabakkonsum vermindert in der Regel das Körpergewicht und beeinflusst mit, ob gesunde Übergewichtige eine gute oder eine eher weniger gute Prognose für ihre Lebenserwartung erhalten. Wenn, wie nun an der Universität Cambridge, lediglich die Daten der Nichtraucher berücksichtigt werden, um den Zusammenhang zwischen dem Gewicht und dem Sterberisiko abzuschätzen, dann wird offensichtlich, dass sich schon leichtes Übergewicht und auch leichtes Untergewicht ungünstig auswirkt. Abweichungen vom Normalgewicht könnten die Lebenserwartung also viel stärker verkürzen als bislang angenommen, erwartet und akzeptiert.

#### Aufgaben

1. Welcher Position (A oder B) würden Sie spontan zustimmen?
2. Erörtern Sie bitte mögliche Gründe, warum die obere Pressemeldung (A) in Deutschland weitaus stärker beachtet wurde als die untere (B).
3. Erklären Sie bitte mit eigenen Worten, was die ForscherInnen von Position B gegen die Behauptung vorbringen, leichtes Übergewicht sei günstig.
4. Wie können Menschen, die nicht Mediziner oder Wissenschaftler sind, mit derartigen widersprüchlichen Informationen umgehen? Was schlagen Sie vor?