

Gesundes Körpergewicht – weniger Allergien?

Übergewicht und Adipositas können das Risiko für Allergien, Asthma und Neurodermitis erhöhen. Bewegung und regelmässige sportliche Aktivitäten wirken sich grundsätzlich positiv auf das Körpergewicht und das Wohlbefinden aus.



Hilft ein gesundes Körpergewicht bei Allergien?

Das Risiko für schwere Verläufe von Asthma, Neurodermitis und Allergien allgemein ist bei einem gesunden Körpergewicht geringer.

Eine Gewichtsabnahme bei übergewichtigen Menschen reduziert die Asthmabeschwerden und verbessert die Lungenfunktion.



Durch das Vermeiden von Übergewicht müssen Kinder mit Asthma weniger häufig Medikamente einnehmen, weniger häufig ins Spital und verpassen dadurch weniger Schultage.

Ein gesundes Körpergewicht kann den Ausbruch oder die Verstärkung von Asthma verhindern.

Welches Körpergewicht ist gesund?

Der Body Mass Index (BMI) ist ein vereinfachtes Mass zur Beurteilung des Körpergewichts. Bei der Berechnung wird das Körpergewicht zur Körpergrösse ins Verhältnis gesetzt.
 $\text{Körpergewicht [kg]} / \text{Körpergrösse [m]}^2$
 Die Resultate werden bei Erwachsenen wie folgt klassiert:

Unter 18.5	Untergewicht
18.5–24.9	Normalgewicht
25–29.9	Leichtes bis mittleres Übergewicht
30–39.9	Schweres Übergewicht (Fettleibigkeit oder Adipositas)
Über 40.0	Stark gefährdendes Übergewicht (massive Adipositas)

