

# Risiko-Suche mit Maßband

## Tailen-Größenverhältnis verrät Übergewicht

Wer sein gewichtsbedingtes Gesundheitsrisiko ermitteln möchte, sollte neben dem Body-Mass-Index (BMI) sein Tailen-Größen-Verhältnis (TGV) kennen.

Die Sache mit der Taille ist ganz einfach: Man misst den Taillenumfang mit dem Maßband in der Mitte zwischen dem letzten Rippenbogen und der Hüftoberkante.

### Taille mal 2 < Körpergröße?

Den Messwert multipliziert man mit 2. Ist das Ergebnis geringer als die Körpergröße, liegt man im sicheren Bereich. Liegt es darüber, muss man entweder wachsen oder in der Taille schlanker werden. Streckbank oder Diät mit Ausdauertraining lauten also die Alternativen.

Der TGV sei ein gutes Maß für die zentrale Adipositas, erklärt das britische „National Institute for Health and Care Excellence“ NICE. Ab einem Wert von 0,5 steige das Risiko für Typ-2-Diabetes und kardiovaskuläre Erkrankungen linear an.

### Problemfigur Bierbauch

Der TGV ergänzt den BMI (Masse durch Körperlänge<sup>2</sup>), so die NICE-Verlautbarung. Denn der BMI erfasst bei manchen Menschen das Risiko nicht richtig, etwa



bei Menschen mit viel Muskelmasse, oder bei bestimmten ethnischen Gruppen, z. B. aus Asien, Schwarzafrika oder Arabien. Der TGV hat den Vorteil, dass er unabhängig von Ethnie sowie auch bei hoher Muskelmasse anwendbar ist.

Scheinbar sichere BMI-Ergebnisse liefert auch ein weit verbreiteter Einheimischer, nämlich der Mensch mit (noch) normalem Gewicht, aber Risiko-behafteter zentraler Adipositas, Plauze auf gut deutsch. Auch für ihn gilt, dass bei TGV-Werten über 0,5 eine Gewichtsreduktion vor Krankheit schützt.

Quelle: nice.org.uk/guidance/GID-NG10284/documents/draft-guideline

Dr. med. Dirk Einecke  
Chefredakteur  
dirk.einecke@  
springer.com



## Faire Sprache statt Gender-Wahnsinn

Bei der Genderthematik verbrennt man sich leicht die Finger. Was man auch tut, den einen geht es nicht weit genug, die anderen beklagen, dass der Lesefluss darunter leidet.

Der Springer Medizin Verlag hatte hier insofern ein Problem, als viele Zeitschriften seit jeher „Der Chirurg“ oder „Der Internist“ heißen. In diesem Sommer werden nun 21 Titel auf einen Schlag geändert, sie heißen künftig „Die Chirurgie“ und „Die Innere Medizin“, also „Die Fachdisziplin“ statt „Der Facharzt“. Eine sehr gute Lösung.

Was einfach klingt, war ein großes Projekt. Zu berücksichtigen waren wissenschaftliche Datenbanken und Impact-Faktoren, herausgebende Fachgesellschaften und Herausgeber. Es galt, etablierte Marken so wenig wie möglich zu verändern.

Die MMW ist beim Titel fein raus. „Die“ Münchner Medizinische Wochenschrift stellt hier ebenso wenig ein Problem dar wie „Die“ Fortschritte der Medizin – kein männlicher Artikel weit und breit 😊.

Wir bemühen uns in der MMW um eine geschlechtergerechte Sprache in einem fortlaufenden Prozess. Unser Problemwort Nummer 1 ist dabei „der Patient“, welcher ubiquitär durch die Heftbeiträge geistert. Wir werden Ihnen weder „Patient:innen“ noch „Patient\*innen“ noch „Leidende“ zumuten, eher noch „Patientinnen und Patienten“, „Menschen mit Diabetes“ und „Betroffene“. Bei Platznot kann Ihnen noch der eine oder andere „Patient“ oder „Diabetiker“ begegnen. Gemeint sind stets Menschen jedwedem Geschlechts. Bitte sehen Sie es uns nach.

## Auffrischung sinnvoll Belastete Praxen

**mRNA-Vakzin** -- Ist eine 4. Impfung gegen COVID-19 sinnvoll? Eine israelische Studie mit mehr als 360.000 dritt- und viertgeimpften Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren deutet darauf hin, dass eine weitere Auffrischung mit dem mRNA-Vakzin BNT162b2 in dieser Altersgruppe das Infektions-, Hospitalisierungs- und Todesrisiko senkt.

Quelle: Magen O et al. NEJM 2022; doi: 10.1056/NEJMoa2201688

**Coronafolge** -- Kurzfristige Terminabsagen von Patienten, hohe Hygieneanforderungen, viele Praxismitarbeiter in Quarantäne und Frust über politische Entscheidungen: 44,1% der Hausärztinnen und Hausärzte fühlen sich hierzulande durch die Coronapandemie „sehr stark“, weitere 24,3% „stark“ belastet, so das Ergebnis einer aktuellen Umfrage der Stiftung Gesundheit.

Quelle: stiftung-gesundheit.de/covid-pandemie-belastung-fuer-praxen