

Einige Bilder werden noch geladen. Bitte schließen Sie die Druckvorschau und versuchen Sie es in Kürze noch einmal.




Bis in die 80er-Jahre galt ein für den Blutdruck ein Grenzwert von 160/100 mmHg. Heute gilt ein maximaler Wert von 140/90 mmHg. dpa/Jochen Lübke

FOCUS-Magazin-Autorin [Marion Meiners](https://www.focus.de/intern/impresum/autoren/marion-meiners_id_2511914.html)(https://www.focus.de/intern/impresum/autoren/marion-meiners_id_2511914.html)

Dienstag, 08.09.2015, 06:27(<https://www.focus.de/archiv/gesundheit/08-09-2015/>)

Viele Grenzwerte – etwa für Cholesterin oder den Blutdruck – haben sich in den letzten Jahren verändert. Dadurch haben heute Menschen Bluthochdruck, die früher als völlig gesund galten. Wir erklären, warum und wann Sie sich wirklich Sorgen machen müssen.

Die mit einem  Symbol oder Unterstreichung gekennzeichneten Links sind Affiliate-Links. Kommt darüber ein Einkauf zustande, erhalten wir eine **Provision** - ohne Mehrkosten für Sie! **Mehr Infos**(https://www.focus.de/deals/faq-erloesmodelle-bei-focus-online_id_13469370.html)

Die Grenzwerte für Gewicht, Blutdruck und Cholesterin haben sich in den vergangenen Jahren geändert. Doch: Nur weil Werte auf dem Laborzettel in der Norm sind, heißt das noch lange nicht, dass man gesund ist. Genauso bedeuten umgekehrt leicht abweichende Werte nicht, dass man krank ist.

Ob Blutzucker, Blutdruck, Blutfette oder Gewicht: Kaum ein Grenzwert, der die Grenze zwischen gesund und krank(haft) definieren soll, ist heute noch identisch mit den Normwerten vergangener Tage.

Das hat zum einen etwas mit neuen Erkenntnissen aus klinischen Studien zu tun. Zum anderen vermuten Kritiker hier den Einfluss der Pharmaindustrie auf die ärztlichen Fachgesellschaften. „Es gibt oft keine seriösen oder korrekt durchgeführten Studien, die belegen, dass eine solche Normwert-Senkung das Leben verlängert oder vor Erkrankungen schützt“, kritisiert der Heidelberger Arzt Gunter Frank.

Experten kritisieren die Absenkung der Normwerte

„Nehmen wir etwa ein leichtes Übergewicht bei ansonsten gesunden älteren Menschen: Das müsste man eigentlich Idealgewicht nennen, da Mollige seltener nach Operationen oder vorzeitig durch Krankheiten sterben. Stattdessen erhalten die Leute fragwürdige Ernährungs-Tipps und Medikamente.“

Der Arzt sieht die Absenkung vieler Grenzwerte kritisch. Seine Vermutung: „Mithilfe neuer Normwerte zaubert man neue Patienten – und Abnehmer von Medikamenten aus dem Hut.“

Nur weil Werte auf dem Laborzettel in der Norm sind, heißt das noch lange nicht, dass man gesund ist. Und umgekehrt bedeuten leicht abweichende Werte etwa bei Cholesterin, Blutzucker und Blutdruck nicht, dass man krank ist. „Man muss als Arzt aufpassen, dass man nicht einen Laborwert, sondern den Menschen behandelt“, sagt der Mainzer Hormonspezialist Matthias Weber, Sprecher der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie (DGE).

Guter Rat



Guter Rat

Dies ist eine Geschichte aus dem Heft 9/2015 des Monatsmagazins „Guter Rat“.

Im dem Heft erfahren Sie noch mehr darüber, wie unnötig Knieoperationen häufig sind. Wie Sie in Krisenzeiten Ihr Geld am besten anlegen. Und was wirklich dran ist an Superfoods.

Das Heft ist am Kiosk erhältlich.

Ein Überblick über eine Auswahl der wichtigsten Gesundheitswerte.

Gewicht

Grenzwerte Früher galt die Faustformel „Körpergröße minus 100“ zur Errechnung des Idealgewichts. Heute zählt der BMI (Body Mass Index) als Normwert. Berechnet wird er nach der Formel Körpergewicht (in Kilogramm) geteilt durch Körpergröße (in Metern) zum Quadrat. Als gesund gilt ein BMI von 18,5 bis unter 25. Demnach wäre ein 1,80 Meter großer Mann mit 83 Kilogramm übergewichtig und bei mehr als 97 Kilogramm fettleibig.

Hier können Sie ihn berechnen.(https://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/tests/bmi/bmi-rechner_id_1801995.html)

Fakten-Check 2007 ergab eine Datenauswertung aus amerikanischen Sterberegistern, dass leichtes Übergewicht vor einer frühzeitigen Sterblichkeit durch verschiedene Krankheiten schützt. Auch was Operationen angeht, gilt: Etwas rund ist gesund – ein höherer BMI senkt das Risiko, nach Operationen zu sterben, sowie die Gefahr, im Alter dement zu werden.

Tipp Als aussagekräftiger als der BMI betrachten Forscher den Wert „Taillenumfang geteilt durch Körpergröße“ (englisch: Waist-to-Height-Ratio). Hier gilt ein Wert von unter 0,5 (bei Älteren unter 0,6) als erstrebenswert.

Blutdruck

Grenzwerte Bis in die 80er-Jahre galt ein Grenzwert von 160/100 mmHg; die meisten Ärzte sahen allerdings bei ihren Patienten in der Regel die Formel „100 plus Lebensalter“ für den oberen (systolischen) Blutwert als akzeptabel an.

Ein 70-Jähriger galt somit auch mit einem oberen Wert von 170 mmHg als gesund. Heute würde er als Hochdruck-Patient, also Hypertoniker, eingestuft und müsste Medikamente nehmen. Denn 1983 legte die Weltgesundheitsorganisation WHO diesen Grenzwert auf 140/90 mmHg fest. Gemäß US-Richtlinien sind allerdings Menschen mit einem oberen Blutdruck von 120 mmHg schon im „Frühstadium“. So wurden 45 Millionen Amerikaner plötzlich „Prä-Hypertoniker“.

Fakten-Check Tatsächlich kann dauerhaft zu hoher Blutdruck Herz und [Nieren](https://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/nieren-entgiften-in-7-tagen-was-sie-essen-muessen-um-das-organ-zu-entgiften_id_10543846.html) schädigen. Eine (zu) drastische Blutdrucksenkung mit Arzneimitteln ist aber auch nicht gesund, wie Studien belegen: Sie kann die Nieren schädigen und das Sterberisiko erhöhen. Dazu entdeckten US-Forscher der University Minnesota in einer Datenauswertung von fast 14.000 Patienten, dass Menschen mit einem scheinbar überhöhten Blutdruck auch nicht früher starben als diejenigen mit „normalem“ Blutdruck.

Tipp Oft genügt eine Änderung des Lebensstils, [um einen leicht erhöhten Blutdruck zu senken](https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/frauenmedizin/symptome/ihr-groesstes-risiko-ist-der-herzinfarkt-nicht-krebs-10-gruende-warum-frauen-eher-am-herzinfarkt-sterben-als-an-krebs_id_4617084.html). Wichtig: Stress eliminieren und für genügend Schlaf sorgen. Stressbewältigungs-Methoden können den unteren Blutdruck senken.

Blutzucker

Grenzwerte 1980 galt als Diabetiker, wer einen Nüchtern-Blutzucker von 144 Milligramm pro Deziliter Blut aufwies, fünf Jahre später setzte die WHO die Grenze zur Zuckerkrankheit bei 140 mg an. „Heute gilt man schon als Prä-Diabetiker, wenn der Blutzuckerwert 90 mg/dl überschreitet“, sagt Buchautor und Kritiker Frank.

Fakten-Check Zu viel „verzuckertes“ Hämoglobin (HbA1c= Hämoglobin) im Blut gilt als Diabetes-Warnzeichen. Entgegen der Annahme vieler Forscher, eine Absenkung durch Medikamente könne helfen, stieg in einer amerikanischen Studie die Sterblichkeit der Diabetes-Patienten sogar um 22 Prozent an.

„Die Grenzwerte für Blutzucker sind sehr niedrig angesetzt und in meinen Augen als Frühdiagnose nutzlos“, sagt Diabetes-Experte und Präventionsmediziner Peter Heilmeyer aus Isny (Allgäu). „Der Nüchternblutzucker ist zum Beispiel bei Stress erhöht, der oft alleine schon durch die Blutabnahme entsteht. Der Langzeit-Blutzucker-Wert HbA1c ist auch bei aktiven Sportlern erhöht – ohne dass diese Diabetes haben.“ Seine Einschätzung: „Bei einem erhöhten Diabetes-Risiko liegt oft eine Leberverfettung vor, die man durch eine Ultraschall-Untersuchung erkennt.“

Tipp Eine kohlenhydratarme Ernährung mit viel Gemüse, Eiweiß und Fett kann - zumindest in wenigen Diabetes-Typ-2-Einzelfällen - überhöhte Blutzuckerspiegel regulieren und führte in einer Studie dazu, dass mehr als die Hälfte der Probanden nach nur drei Wochen ihre Diabetes-Medikamente absetzen konnte.

Cholesterin

Grenzwerte Als „hoch“ galt früher ein Grenzwert von deutlich über 260 mg/dl. Heute wird Gesunden ohne Herz- oder Gefäßerkrankungen ein Normwert von 190 bis 200 mg/dl geraten – „damit haben plötzlich 70 Prozent der deutschen Bevölkerung zwischen 40 und 60 Jahren einen zu hohen Cholesterinspiegel“, sagt Mediziner Frank.

Allein in den USA wurden bei der Absenkung der Cholesteringrenzwerte von 240 mg auf 200 mg auf einen Schlag über 42 Millionen Amerikaner behandlungsbedürftig.

Fakten-Check Ob Cholesterin Verursacher von Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) und damit ein Risikofaktor für [Herzinfarkt](https://www.focus.de/v/s/amp.focus.de/gesundheit/ratgeber/herz/infarkt-risiko-senken-charite-professor-nennt-vier-herz-werte-die-jeder-kennen-sollte_id_13099805.html) und Schlaganfall ist, ist umstritten. Trotzdem werden massenweise Blutfettsenker („Statine“) verschrieben: Rund vier Millionen Deutsche schlucken die Medikamente. „Belegt ist ein Nutzen und eine Verringerung des Sterblichkeitsrisikos aber nur bei Patienten mit Herz oder Gefäßerkrankungen“, sagt Frank.

Cholesterin schützt zudem vor Blutvergiftung bei Lungenentzündung (Tierstudie Uni Jena). Um diese Wirkung wussten Forscher offenbar schon lange: 1910 vertrieb das Pharmaunternehmen Bayer ein cholesterinhaltiges Medikament („Lipochol“) gegen Infektionen.

Tipp Eine cholesterinarme Ernährung ohne tierische Fette wie Eier oder Fleisch senkt einen leicht überhöhten Cholesterinspiegel nicht. Hilfreich sind aber Nüsse, Äpfel und eine ballaststoffreiche Ernährung.

Im Video: So wird Ihr Körper zum Fett-Burner

Sportwissenschaftler rät: Essen Sie fettig für den Power-Körper!

× (https://www.focus.de/gesundheit/arzt-klinik/werte-wandel-warum-sind-wir-ploetzlich-alle-so-krank_id_4928403.html) Sie waren einige Zeit inaktiv, Ihr zuletzt gelesener Artikel wurde hier für Sie gemerkt.



Gewicht, Blutdruck, Cholesterin: So machen uns neue Grenzwerte plötzlich krank [Zurück zum Artikel\(https://www.focus.de/gesundheits/arzt-klinik/werte-wandel-warum-sind-wir-plotzlich-alle-so-krank_id_4928403.html\)](https://www.focus.de/gesundheits/arzt-klinik/werte-wandel-warum-sind-wir-plotzlich-alle-so-krank_id_4928403.html) [Zur Startseite\(/\)](#)