

Wer einen BMI von weniger als 18,5 hat, gilt als untergewichtig. Normalgewicht liegt bei einem BMI zwischen 18,5 und 24,9 vor. Bei Übergewicht liegt der BMI zwischen 25 und 29,9. Als fettleibig gilt man ab einem BMI von 30. Perfekt ist ein BMI von 20.

Leider haben wir immer wieder Klienten, die nach der körperlichen Zerstörung mit chemischen Substanzen zu uns kommen. Ihre eigentliche Krankheit, meistens eine Autoimmunerkrankung, wurde nicht geheilt. Ständig verlieren sie an Kraft und Gewicht.

Diesen Klienten, die oft nur noch einen BMI-Wert von 16, 14 oder noch tiefer haben, raten wir **dringend**, sich bei einem Facharzt Hilfe zu holen. Oder sich in eine Klinik einweisen zu lassen.

Erst mit einem normalen oder (Über-)Gewicht können Klienten unsere Informationen umsetzen. Bei starkem Untergewicht braucht es eine gute Betreuung und Überwachung der Fortschritte, am besten in einer Klinik. Wir können diese Betreuung nicht anbieten.

Die Risiken von Untergewicht

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Es gibt verschiedene Ursachen warum Untergewicht das Herz belastet. Ein Grund könnte die geringe Muskelmasse von Untergewichtigen sein. Denn Muskularbeit kann schädliche Prozesse im Körper ausgleichen und krankheitsfördernde Botenstoffe wie Kortisol, hohe Blutzuckerspiegel oder überhöhte Blutfettwerte abbauen. Ist die Muskelmasse gering, kommt der gesundheitsfördernde Effekt von Bewegung weniger zum Tragen.

Hinzu kommt eine Mangelernährung mit Nährstoffen. Fehlen herzschtützende Mikronährstoffe wie bestimmte Vitamine oder Mineralstoffe, könnte das Herz-Kreislauf-Risiko steigen.

Die Verdauung leidet

Andauerndes **Untergewicht** schwächt den menschlichen Körper, führt zu Mangelerscheinungen und verlangsamt den Stoffwechsel. Im Extremfall kann die Auszehrung zum Tod führen. Bei Kindern ist das Wachstum verlangsamt. Bei Frauen kann die Menstruationsblutung ausbleiben und infolgedessen die Fruchtbarkeit verringert sein.

Der ganze Körper kann leiden

Das Immunsystem kann nicht mehr optimal funktionieren, Antriebsarmut, Müdigkeit und Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Muskelschwund, Hautprobleme, Haarausfall, Zahnverlust, Osteoporose, erhöhte Infektanfälligkeit, schlechte Wundheilung, verlangsamte Genesung nach akuten Erkrankungen, ständig kränklich sein, Organe funktionieren nicht mehr optimal oder können versagen, uvm. (verminderte Lebenserwartung) können die Folgen von Untergewicht sein.

[Hier finden Sie einen BMI-Rechner...](#)