

# Der Body-Mass-Index (BMI)

## Allgemeines:

Body-Mass-Index (BMI)

Der **Body-Mass-Index (BMI)** oder "Körpermassenindex" liefert eine Kennzahl für die Körpermasse. Der BMI löst das früher verwendete Verfahren (Berechnung des **Idealgewichts**) ab und dient der Erkennung eines Körperübergewichts.

## Berechnungsformel:

$$\text{Körpergewicht} / (\text{Körpergröße})^2$$

Beispiel:

Sie wiegen 73 Kg und sind 1,74 m groß,

dann ergibt sich ein BMI von  $73 : (1,74 * 1,74) = 24,11$ .

## Stimmt Ihr Körpergewicht? Fast jeder zweite gilt als zu dick

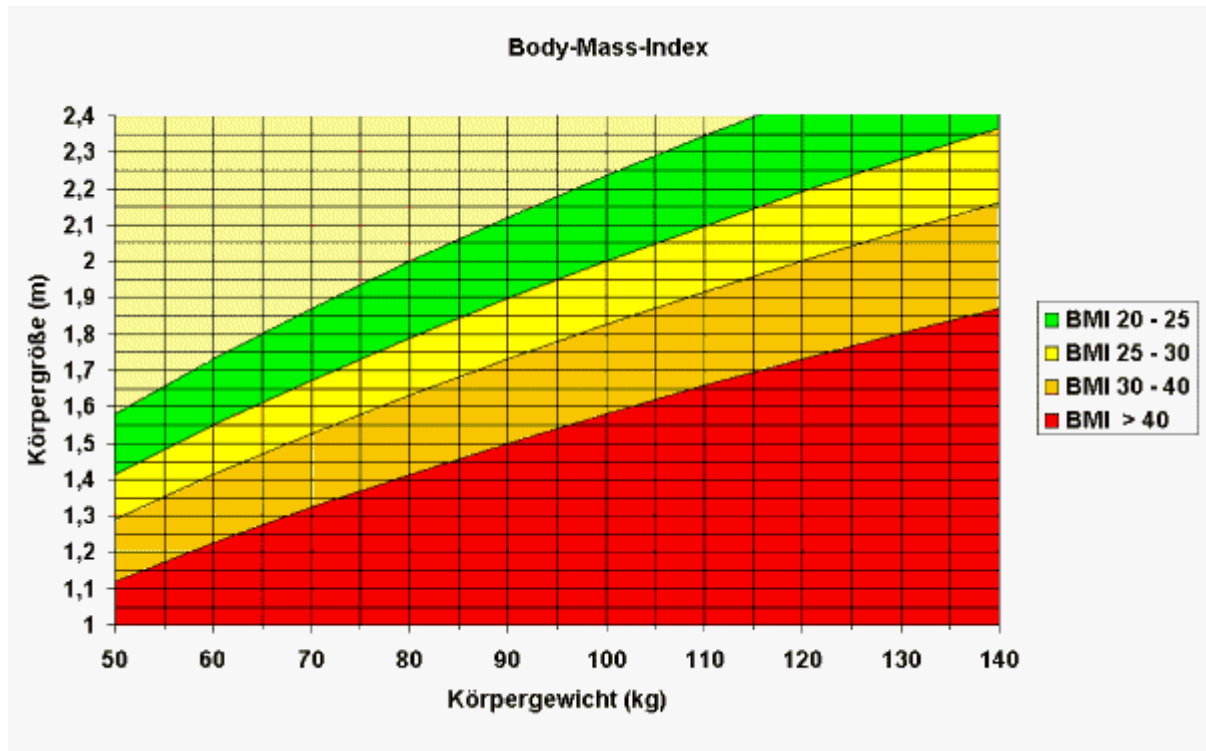
In Amerika wird durch eine neue Richtlinie festgelegt, wer übergewichtig ist und damit auch ein höheres Risiko für bestimmte Krankheiten wie zum Beispiel Bluthochdruck oder Typ-2-Diabetes hat. Nach diesen Richtlinien ist übergewichtig, wer einen Bodymass-Index (BMI; siehe nebenstehende Grafik) über 25 hat. Die Grenze wurde von 27 gesenkt, um Risikopatienten möglichst früh zu erfassen. Nun gelten 29 Millionen Amerikaner mehr - nämlich 97 Millionen - als zu dick. Das sind gut 40 Prozent der Erwachsenen. In Deutschland ist der Anteil der Übergewichtigen nach diesen Grenzen ungefähr genauso hoch (37,6 Prozent).

Laut Statistik haben in Deutschland rund 60 Prozent der Männer im Alter zwischen 60 und 70 Jahren einen BMI von 25 bis 30 kg/m<sup>2</sup>, und bei 24 Prozent von ihnen liegt der BMI über 30 kg/m<sup>2</sup>.

Diese Grenzwerte wurden auch von der Deutschen Adipositas Gesellschaft übernommen.

Das Körpergewicht kann mit Hilfe des Körpermassenindex (Bodymass-Index, BMI) bewertet werden:

| BMI       |   |   |
|-----------|---|---|
| < 20      | Untergewicht  |   |
| 20 - 24,9 | Normalgewicht   | ■ |
| 25 - 29,9 | Übergewicht<br>langfristig abnehmen!  | ■ |
| 30 - 39,9 | starkes Übergewicht, Fettsucht (Adipositas)<br>langfristig engagiert abnehmen, Bewegung, weniger Alkohol, weniger Fett! | ■ |
| > 40      | krankhaftes Übergewicht, extreme Fettsucht<br>fachliche Hilfe zum Abnehmen erforderlich, kalorienarme Diät!             | ■ |



Suchen Sie in dem Diagramm den Schnittpunkt von Ihrem Körpergewicht und Ihre Größe und bestimmen Sie so Ihren BMI-Wert.