

Bodymassindex

Der **Bodymassindex** (BMI) ist eine anerkannte Methode zur Bestimmung des Idealgewichts und zum Test auf Über- bzw. Untergewicht.

Fehlgewicht kann zu gesundheitlichen Schäden führen - die Frage ist nur, ab wann hat man Über- beziehungsweise Untergewicht?

Übliche Formeln wie 'Größe minus 100 abzüglich 10%' stellen kein Idealgewicht dar, da man einer bestimmten Größe kein bestimmtes Gewicht zuordnen kann. Der Bodymassindex vergleicht Größe und Gewicht miteinander. Als Ergebnis erhält man eine Zahl, die in einem bestimmten Bereich liegen muss, damit man Idealgewicht hat. Wenn man sich in diesem Bereich befindet, dann ist aus gesundheitlicher Sicht alles in Ordnung. Sein persönliches Wohlfühlgewicht kann sich jeder aus diesem Idealgewichtsbereich selbst aussuchen.

Der BMI-Wert berechnet sich nach der Formel:

$$\text{BMI - Wert} = \frac{\text{Gewicht [in kg]}}{(\text{Körpergröße [in m]})^2}$$

Als Ergebnis erhält man eine Zahl. Anhand dieser Zahl kann man bestimmen, ob man sich in diesem Idealgewichtsbereich befindet.

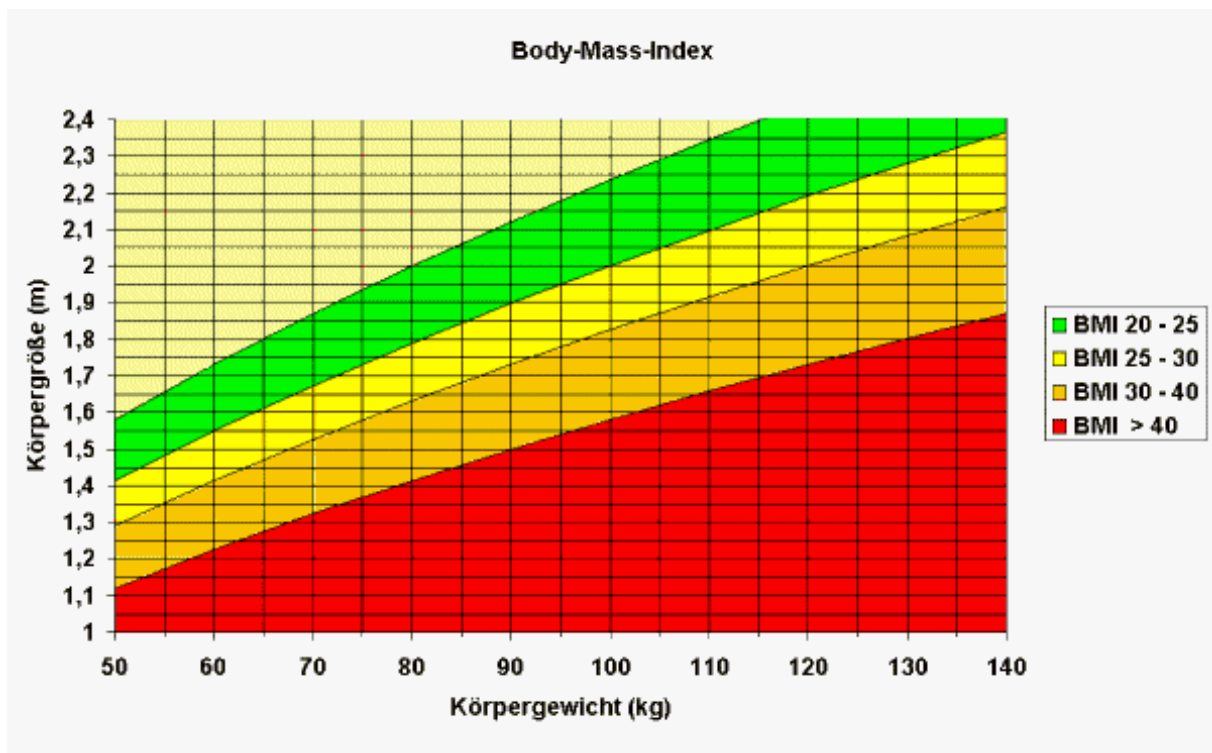


Abb. 3.1: BMI Diagramm

Idealgewichtsbereich:

Der Idealgewichtsbereich ist vom Alter und vom Geschlecht abhängig.

Altersgruppe	BMI – Bereich	
	Frauen	Männer
19 – 24	18 – 23	19 – 24
25 – 34	19 – 24	20 – 25
35 – 54	20 – 25	21 – 26
> 55 Jahre	21 – 26	22 – 27

BMI-Klassifikation (nach DGE, Ernährungsbericht 1992):

Klassifikation	m	w
Untergewicht	< 20	< 19
Normalgewicht	20-25	19 - 24
Übergewicht	25-30	24-30
Adipositas	30-40	30-40
massive Adipositas	>40	>40

Sterberisiko in Abhängigkeit vom Gewicht:

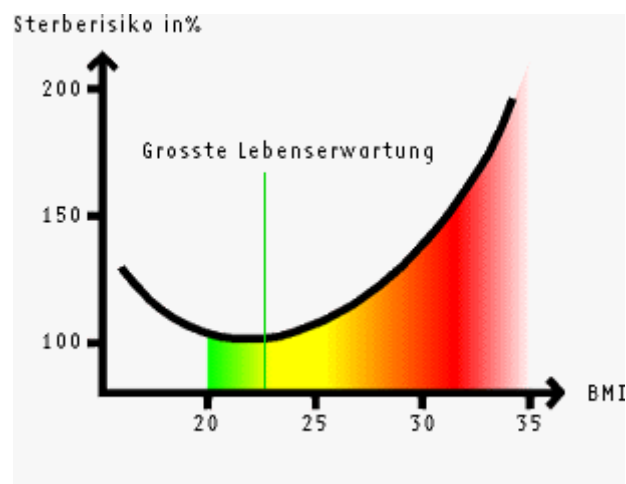


Abb. 3.2: Lebenserwartung