

# Body Mass Index (BMI)

Der BMI lässt sich mit folgender einfachen Formel berechnen :

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)} \times \text{Körpergröße (m)}}$$

Für Erwachsene gilt folgende Einordnung:

Untergewicht:	BMI weniger als 18,5
Normalgewicht:	BMI 18,5 bis 24,9
Übergewicht:	BMI ab 25
Starkes Übergewicht (Adipositas):	BMI über 30
Extreme Adipositas:	BMI über 40

Das Gewicht von Leistungssportlern, Bodybuildern, Schwangeren und stillenden Mütter kann nicht mit dem BMI beurteilt werden!

Wichtig: Für Kinder und Jugendliche gelten obige Einstufungen nicht! Hier sind spezielle Tabellen zu verwenden.

[http://www.who.int/childgrowth/standards/b\\_f\\_a\\_tables\\_z\\_boys/en/index.html](http://www.who.int/childgrowth/standards/b_f_a_tables_z_boys/en/index.html)

[http://www.who.int/childgrowth/standards/b\\_f\\_a\\_tables\\_z\\_girls/en/index.html](http://www.who.int/childgrowth/standards/b_f_a_tables_z_girls/en/index.html)

Zur einfachen Anwendung kann der BMI in der Tabelle abgelesen werden (die Tabelle wurde mit obiger Formel erstellt):

	156	158	160	162	164	166	168	170	172	174	176	178	180	182	184	186	188	190	192	[cm]	
47,5	19,5	19,0	18,6	18,1	17,7	17,2	16,8	16,4	16,1	15,7	15,3	15,0	14,7	14,3	14,0	13,7	13,4	13,2	12,9	Untergewicht	
50,0	20,5	20,0	19,5	19,1	18,6	18,1	17,7	17,3	16,9	16,5	16,1	15,8	15,4	15,1	14,8	14,5	14,1	13,9	13,6		
52,5	21,6	21,0	20,5	20,0	19,5	19,1	18,6	18,2	17,7	17,3	16,9	16,6	16,2	15,8	15,5	15,2	14,9	14,5	14,2		
55,0	22,6	22,0	21,5	21,0	20,4	20,0	19,5	19,0	18,6	18,2	17,8	17,4	17,0	16,6	16,2	15,9	15,6	15,2	14,9		
57,5	23,6	23,0	22,5	21,9	21,4	20,9	20,4	19,9	19,4	19,0	18,6	18,1	17,7	17,4	17,0	16,6	16,3	15,9	15,6		
60,0	24,7	24,0	23,4	22,9	22,3	21,8	21,3	20,8	20,3	19,8	19,4	18,9	18,5	18,1	17,7	17,3	17,0	16,6	16,3		
62,5	25,7	25,0	24,4	23,8	23,2	22,7	22,1	21,6	21,1	20,6	20,2	19,7	19,3	18,9	18,5	18,1	17,7	17,3	17,0		
65,0	26,7	26,0	25,4	24,8	24,2	23,6	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	20,5	20,1	19,6	19,2	18,8	18,4	18,0	17,6		
67,5	27,7	27,0	26,4	25,7	25,1	24,5	23,9	23,4	22,8	22,3	21,8	21,3	20,8	20,4	19,9	19,5	19,1	18,7	18,3		
70,0	28,8	28,0	27,3	26,7	26,0	25,4	24,8	24,2	23,7	23,1	22,6	22,1	21,6	21,1	20,7	20,2	19,8	19,4	19,0		
72,5	29,8	29,0	28,3	27,6	27,0	26,3	25,7	25,1	24,5	23,9	23,4	22,9	22,4	21,9	21,4	21,0	20,5	20,1	19,7	Normalgewicht	
75,0	30,8	30,0	29,3	28,6	27,9	27,2	26,6	26,0	25,4	24,8	24,2	23,7	23,1	22,6	22,2	21,7	21,2	20,8	20,3		
77,5	31,8	31,0	30,3	29,5	28,8	28,1	27,5	26,8	26,2	25,6	25,0	24,5	23,9	23,4	22,9	22,4	21,9	21,5	21,0		
80,0	32,9	32,0	31,3	30,5	29,7	29,0	28,3	27,7	27,0	26,4	25,8	25,2	24,7	24,2	23,6	23,1	22,6	22,2	21,7		
82,5	33,9	33,0	32,2	31,4	30,7	29,9	29,2	28,5	27,9	27,2	26,6	26,0	25,5	24,9	24,4	23,8	23,3	22,9	22,4		
85,0	34,9	34,0	33,2	32,4	31,6	30,8	30,1	29,4	28,7	28,1	27,4	26,8	26,2	25,7	25,1	24,6	24,0	23,5	23,1		
87,5	36,0	35,1	34,2	33,3	32,5	31,8	31,0	30,3	29,6	28,9	28,2	27,6	27,0	26,4	25,8	25,3	24,8	24,2	23,7		
90,0	37,0	36,1	35,2	34,3	33,5	32,7	31,9	31,1	30,4	29,7	29,1	28,4	27,8	27,2	26,6	26,0	25,5	24,9	24,4		
92,5	38,0	37,1	36,1	35,2	34,4	33,6	32,8	32,0	31,3	30,6	29,9	29,2	28,5	27,9	27,3	26,7	26,2	25,6	25,1		
95,0	39,0	38,1	37,1	36,2	35,3	34,5	33,7	32,9	32,1	31,4	30,7	30,0	29,3	28,7	28,1	27,5	26,9	26,3	25,8		Übergewicht
97,5	40,1	39,1	38,1	37,2	36,3	35,4	34,5	33,7	33,0	32,2	31,5	30,8	30,1	29,4	28,8	28,2	27,6	27,0	26,4		
100,0	41,1	40,1	39,1	38,1	37,2	36,3	35,4	34,6	33,8	33,0	32,3	31,6	30,9	30,2	29,5	28,9	28,3	27,7	27,1		
102,5	42,1	41,1	40,0	39,1	38,1	37,2	36,3	35,5	34,6	33,9	33,1	32,4	31,6	30,9	30,3	29,6	29,0	28,4	27,8		
105,0	43,1	42,1	41,0	40,0	39,0	38,1	37,2	36,3	35,5	34,7	33,9	33,1	32,4	31,7	31,0	30,4	29,7	29,1	28,5		
107,5	44,2	43,1	42,0	41,0	40,0	39,0	38,1	37,2	36,3	35,5	34,7	33,9	33,2	32,5	31,8	31,1	30,4	29,8	29,2		
110,0	45,2	44,1	43,0	41,9	40,9	39,9	39,0	38,1	37,2	36,3	35,5	34,7	34,0	33,2	32,5	31,8	31,1	30,5	29,8		
112,5	46,2	45,1	43,9	42,9	41,8	40,8	39,9	38,9	38,0	37,2	36,3	35,5	34,7	34,0	33,2	32,5	31,8	31,2	30,5		
115,0	47,3	46,1	44,9	43,8	42,8	41,7	40,7	39,8	38,9	38,0	37,1	36,3	35,5	34,7	34,0	33,2	32,5	31,9	31,2		
117,5	48,3	47,1	45,9	44,8	43,7	42,6	41,6	40,7	39,7	38,8	37,9	37,1	36,3	35,5	34,7	34,0	33,2	32,5	31,9		
120,0	49,3	48,1	46,9	45,7	44,6	43,5	42,5	41,5	40,6	39,6	38,7	37,9	37,0	36,2	35,4	34,7	34,0	33,2	32,6		
[kg]	starke Fettleibigkeit										starkes Übergewicht										