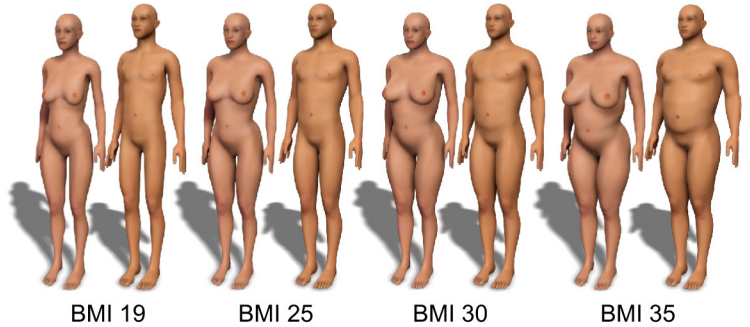


# Body Mass Index

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in kg}}{(\text{Größe in m})^2}$$



Der Body Mass Index wurde vom belgischen Mathematiker Adolphe Quetelet im 19. Jahrhundert entwickelt. Bekanntheit erlangte die Formel, als amerikanische Versicherungsgesellschaften sie benutzen, um das Gesundheitsrisiko ihrer Versicherten einzuschätzen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO benutzt die Maßzahl seit Anfang der 80er Jahre des 20. Jahrhunderts. Die aktuelle Tabelle der WHO besteht seit Mitte der 1990er. Die Tabelle der WHO unterscheidet nicht nach Alter oder Geschlecht. Vom National Research Council (NRC) stammt eine Tabelle aus dem Jahr 1989, bei der eine Berücksichtigung des Alters stattfindet.

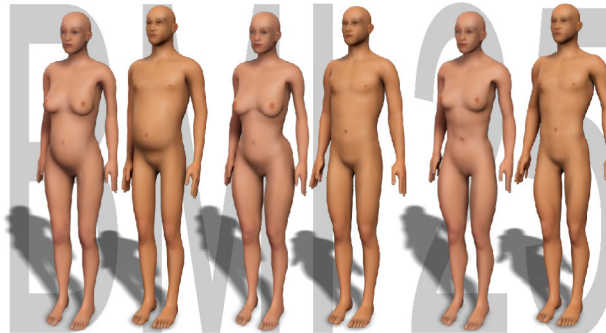
	BMI
Normalgewicht	19-24,9
Übergewicht	25-29,9
Adipositas Grad I	30-34,9
Adipositas Grad II	35-39,9
Adipositas Grad III	≥40

WHO Tabelle

Alter	BMI
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
Ab 65	24-29

Normalgewicht nach NCR (1989)

## BMI 25



BMI 25 Fett

BMI 25 Normal

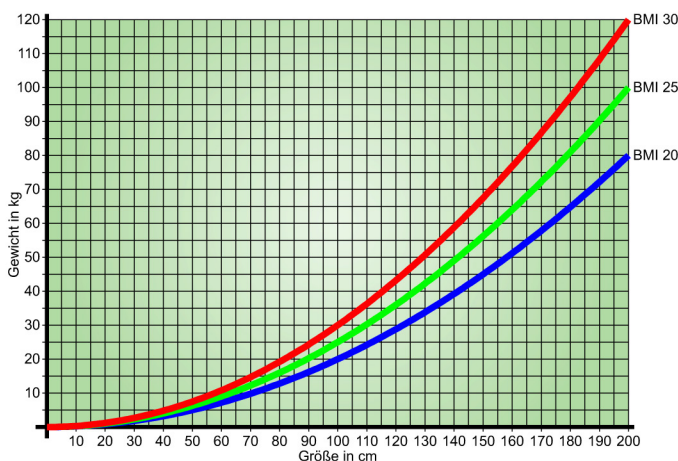
BMI 25 Muskulös

## Alternativen

Zur Bestimmung, ob jemand übergewichtig ist oder nicht, ist der Body Mass Index nur bedingt geeignet. Als weitere Kennzahlen eignen sich dafür:

- Taille-Hüft-Verhältnis
- Taille-Größe-Verhältnis
- Taillenumfang

Tipps zum Abnehmen



## Berechnung mit dem Taschenrechner:

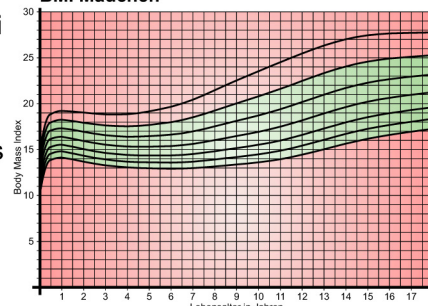
1. Gewicht in Kilogramm eingeben
2. ÷
3. Körpergröße in Metern eingeben
4. ÷
5. Körpergröße in Metern eingeben
6. =

Bequemer geht es mit dem BMI-Rechner im Internet.

## BMI für Kinder

Die Berechnung des Body Mass Index erfolgt bei Kindern ebenso wie bei Erwachsenen. Jedoch erfolgt die Auswertung des Ergebnisses anhand der so genannten Perzentilen. Diese geben die Verteilung an. P50 bedeutet beispielsweise, dass 50% der Kinder einen höheren und 50% einen niedrigeren BMI haben. P3 bedeutet, dass 3% der Kinder einen niedrigeren BMI haben. Weitere Informationen hier: BMI Kinder

### BMI Mädchen



### BMI Jungen

