

## Der Body Mass Index (BMI):

Fünf Dinge, die Du bei der Berechnung Deines BMI wissen solltest

### 1. Was ist eigentlich der Body Mass Index (BMI)?

Mit dem BMI lässt sich ganz leicht feststellen, ob man Untergewicht, Idealgewicht oder Übergewicht hat. Die Maßzahl wird aus Daten wie der Körpergröße und dem Gewicht berechnet. Einfach ausgedrückt ist der BMI also eine Relation zwischen der Körpergröße und dem Gewicht einer Person. Natürlich ist der Wert nur eine Richtlinie und gilt unter bestimmten Voraussetzungen. Wir haben hier die wichtigsten Facts rund um den Body Mass Index zusammengestellt.

### 2. Wie berechne ich meinen Body Mass Index?

Die BMI-Berechnung ist recht einfach: Das Körpergewicht (in kg) wird durch die Körpergröße (in Metern) zum Quadrat geteilt. Das Ergebnis ist eine Maßzahl, die im zweistelligen Bereich liegt. Als Formel sieht die Berechnung des BMI so aus:

$$\text{Body Mass Index} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Größe (m)}^2}$$

### 3. Was fange ich mit dem Ergebnis der Berechnung des BMI an?

Das Ziel der Berechnung des Body Mass Index ist es, herauszufinden, ob man übergewichtig, normalgewichtig oder untergewichtig ist. Diese Tabelle zeigt an, was der errechnete Wert über unser Gewicht aussagt.

#### **BMI-Klassifikationen:**

<b>Klassifikation</b>	<b>m</b>	<b>W</b>
Untergewicht	<20	<19
Normalgewicht	20-25	19-24
Übergewicht	25,30	24-30
Adipositas	30-40	30-40
Massive Adipositas	>40	>40

### 4. Ist es schlimm, wenn mein Body Mass Index (BMI) zu hoch ist?

Dank neuester Studien können wir aufatmen. Der Body Mass Index ist ein Richtwert, an dem man sich orientieren kann. Keinesfalls sollte man aber wegen ein Paar Pfunden zuviel verzweifeln und sich in eine Diät stürzen. Nach neuesten Erkenntnissen kann es sogar gut für die Gesundheit sein, wenn man ein paar Kilos zuviel auf den Hüften hat. Eine neue Studie belegt zum Beispiel, dass die Lebenserwartung mit einem leicht erhöhten BMI höher ist. Außerdem wird man im Alter kleiner. Somit erhöht sich der

optimale Body Mass Index automatisch kontinuierlich – wenn auch nicht in Riesenschritten.

<b>Alter</b>	<b>BMI</b>
19-24 Jahre	19-24
25-34 Jahre	20-25
35-44 Jahre	21-26
45-54 Jahre	22-27
55-64 Jahre	23-28
>64 Jahre	24-29

## **5. Was sind die Grenzen des Body Mass Index? Wo gilt er nicht?**

Seit mehreren Jahren ist der Body Mass Index bei vielen Wissenschaftlern in der Kritik. Problematisch ist, dass der Messwert nicht allgemeingültig betrachtet werden kann. Sehr muskulöse Menschen zum Beispiel, würden nach dem BMI-Rechner als fettleibig eingestuft werden, da Muskelmasse viel schwerer ist, als Fett. Außerdem gilt der BMI nicht für schwangere oder stillende Frauen, da das Gewicht während der Schwangerschaft sehr schwankt. Auch bei Kindern oder Jugendlichen im Wachstum (bis ca. 19 Jahre) kann man den BMI mit der Formel nicht exakt und zuverlässig berechnen. Zudem gilt die Formel nicht für Menschen, die „ungewöhnlich“ klein oder groß (kleiner als 1,50 Meter oder größer als etwa 1,90 Meter) sind.