

-> Habe ich Übergewicht: Erwachsene

Was ist der Body-Mass-Index?

Der Body-Mass-Index [kurz: BMI] ist ein Maß zur Beurteilung des Körpergewichtes. Er berechnet sich nach der Formel:

$$\mathbf{BMI} = \frac{\mathbf{Körpergewicht [kg]}}{\mathbf{Körpergröße [m]^2}}$$

Der BMI berechnet die **Körpermasse**, nicht die Fettmasse. Die Fettmasse ist nur ein Teil der Körpermasse neben Muskeln, Knochen und Organen. Mit zunehmender Körpermasse steigt auch die Fettmasse. Diese positive Korrelation wird als ausreichend angesehen, um mit einer einfachen Formel die Fettmasse indirekt schätzen zu können (z.B. als relativer Anteil an der Körpermasse). Erwachsene, deren BMI im Bereich zwischen 18.5 und 24.9 liegt, gelten als normalgewichtig, darüber ist man übergewichtig. Bei Erwachsenen sind Änderungen der Körpermasse insbesondere durch Änderungen der Fettmasse bedingt. 1)

Wenn Sie Ihren BMI berechnen wollen, klicken Sie hier:

www.uni-hohenheim.de/~wwwin140/info/interaktives/bmi.htm

1) Quelle: www.mybmi.de