

## Hintergrund zum Body Mass Index (BMI)

Der Body-Mass-Index, kurz BMI, ist die gebräuchlichste Formel zur Abschätzung des Körperfettanteils. Für seine Berechnung wird das Körpergewicht in ein Verhältnis zur Körpergröße gesetzt. Er berechnet sich aus dem Quotienten zwischen Körpergewicht und Körpergröße zum Quadrat ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). Er dient hauptsächlich als Beurteilungsgrundlage für die Gewichtsklassifikation. Je nach Höhe des errechneten Werts unterscheidet die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sechs Kategorien bzw. Klassen:

BMI-Wert ( $\text{kg}/\text{m}^2$ )	Klasse
< 18,5	Untergewicht
18,5 – 24,9	Normalgewicht
25 – 29,9	Übergewicht
30 – 34,9	Adipositas Grad I
35 – 39,9	Adipositas Grad II
$\geq 40$	Adipositas Grad III

## Berechnung des Body Mass Indexes (BMI)

Zur Berechnung des BMI wenden Sie bitte folgende Formel an:

BMI-Formel = Körpergewicht (in kg) geteilt durch Körpergröße (in m) zum Quadrat.

$$\frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße im Quadrat (m}^2\text{)}}$$

Sie erhalten damit die Einheit  $\text{kg}/\text{m}^2$ .

Selbstverständlich können Sie Ihren BMI auch im Internet berechnen. Hier gibt es unzählige frei verfügbare BMI-Rechner, wie zum Beispiel bei der Deutschen Adipositas Gesellschaft. Die verschiedenen BMI Rechner ordnen den berechneten Wert dann gleich direkt einer Klasse zu.

Beispieladressen:

<https://adipositas-gesellschaft.de/bmi/>

<https://www.uebergewicht-vorbeugen.de/wenn-es-schwerer-wird/uebergewicht/bmi-rechner-das-gewicht-im-blick>

<https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/ernaehrungsgesundheit/bmi-rechner-1004244>