



## FACTSHEET – BODY MASS INDEX (BMI)

### WAS BEDEUTET BMI?

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße.

Der BMI bezieht das Körpergewicht (physikalisch korrekt: Körpermasse) auf die Körperoberfläche, die näherungsweise aus

dem Quadrat der Körpergröße berechnet wird. Der BMI ist lediglich ein grober Richtwert, da er weder Statur und Geschlecht noch die individuelle Zusammensetzung der Körpermasse aus Fett- und Muskelgewebe eines Menschen berücksichtigt.

### IN WELCHE BEREICHE WIRD DER BMI EINGETEILT?

Skala	Beurteilung	BMI	Kategorie
	Starkes Untergewicht	< 16	Untergewicht
	Mäßiges Untergewicht	16-17	
	Leichtes Untergewicht	17-18,5	
	Normalgewicht	18,5-25	Normalgewicht
	Präadipositas	25-30	Übergewicht
	Adipositas Grad I	30-35	Adipositas
	Adipositas Grad II	35-40	
	Adipositas Grad III	> 40	

### UNTERSCHIEDET MAN ZWISCHEN MÄNNERN UND FRAUEN?

Das Geschlecht spielt eine nicht zu vernachlässigende Rolle bei der Interpretation des BMIs. Männer haben in der Regel einen geringeren Fettanteil als Frauen. Daher liegt auch der BMI-

Normalbereich etwas höher. Bei Männern gilt ein BMI zwischen 20 und 25 kg/m<sup>2</sup> und bei Frauen zwischen 19 und 24 kg/m<sup>2</sup> als normal!