

BMI Rechner

1 Informationen zum Body Mass Index

Mithilfe von diesem BMI Rechner ist es ihnen möglich, bequem ihren Body Mass Index auszurechnen. Aufgrund der unspezifischen Ausgangsgröße Masse kann der BMI keine Aussage darüber machen, ob bei der jeweiligen Körpermasse ein überproportionaler Fett - (Übergewicht, Adipositas) oder Muskelanteil (vgl. Bodybuilder) vorliegt, also der betroffene Mensch übergewichtig oder muskulös ist. Diese Unterscheidung ist aber hinsichtlich des Aussagewertes zentral, so dass der BMI-Wert - neben der Ergebnisverzerrung bei steigender Körpergröße und ähnlicher Statur - nur begrenzt anwendbar bzw. aussagefähig ist.

Insbesondere problematisch ist die Anwendung des BMI bei Sportlern mit einem hohen Anteil an Muskelmasse. Aufgrund der hohen Dichte des Muskelgewebes erreichen diese oft BMI-Werte, die ein Übergewicht implizieren. Maßgeblich für ein Übergewicht ist jedoch der Anteil des Fettgewebes, über den der BMI keine Aussage treffen kann. Aus diesem Grunde sollte bei der Beurteilung grundsätzlich auch der Körperfettanteil gemessen und berücksichtigt werden. Darüber hinaus spielt insbesondere in medizinischer Hinsicht der Körperbau zur Beurteilung der individuellen Gesundheit eine Rolle. So kann ein Mensch mit breiter Hüfte und/oder breiten Schultern ohne gesundheitliche Beeinträchtigung mehr Masse haben als ein zierlicher Mensch.

2 Die Ergebniskategorien nach WHO

- **unter 18** Sie haben Untergewicht.
- **18-25** Sie liegen im Bereich des Normalgewichts.
- **25-30** Sie haben Übergewicht- fühlen sie sich aber gesund, so besteht kein Grund zur Sorge.
- **30-40** Adipositas Grad I und II, Sie haben starkes Übergewicht und sollten dringend abnehmen.
- **Über 40** Adipositas Grad III; Sie sollten einen Arzt konsultieren, bevor Sie auf eigene Faust eine Diät starten.