

# Body Mass Index



## Der Body Mass Index

Der Body Mass Index (BMI) ist ein Wert, der für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen im Verhältnis zum Quadrat seiner Größe eingesetzt wird. Er ist heute der gebräuchlichste Orientierungswert zur Beurteilung des Körpergewichts.

BMI-Werte unter 18 deuten auf Untergewicht hin, Werte zwischen 18 und 25 liegen gemäß der Adipositas Klassifikation der WHO zwischen im Bereich des Normalgewichtes. Werte zwischen 25 und 30 weisen auf Übergewicht hin und Werte über 30 auf behandlungsbedürftig Adipositas.

Gewichtsklasse	Geschlecht	
	♂	♀
kritisches Untergewicht	<16	<17
moderates Untergewicht	<20	<19
Normalgewicht	20-25	19-24
Übergewicht	25-30	24-30
Adipositas	30-40	30-40
massive Adipositas	>40	>40

Tabelle 1 Zuordnung der BMI-Werte

Bei genauerer Betrachtung sind Unterschiede zwischen Männern und Frauen zu berücksichtigen und das Alter der Personen, sowie der Fett- oder Muskelanteil am

Gesamtgewicht. Wie in der Tabelle zu sehen ist als Richtwert für das ideale Körpergewicht ein BMI von 19-24 für Frauen und von 20-25 für Männer. Da Männer in der Regel einen höheren Anteil von Muskelmasse besitzen liegen die Unter- und Obergrenzen der BMI Body-Mass-Index Werteklassen bei Männern etwas höher als bei Frauen.

Die Berechnungsformel ohne Bezugnahme auf das Alters und das Geschlechts lautet:

$$BMI \text{ Wert} = \text{Gewicht} / \text{Körpergröße}^2$$

Um Ihren BMI Wert unter Berücksichtigung Ihres Alters und Ihres Geschlechts zu ermitteln empfehlen wir Ihnen den BMI-Online-Rechner auf der Website:

[www.fitforhealth.de](http://www.fitforhealth.de)

Zur Diagnoseerstellung wird auch bei Kindern und Jugendlichen der Body-Mass-Index eingesetzt. Allerdings werden so genannte Perzentilen, hierbei handelt es sich um Bewertungskurven, zur Kategorisierung bezüglich Unter- oder Übergewicht verwendet.

## Kritik an den BMI Werten

Der Body-Mass-Index ist lediglich als ein grober Richtwert zusehen, da er keinen Aufschluss über die Statur eines Menschen und die genaue

Zusammensetzung des Körpergewichts aus Körperfett, Muskelgewebe sowie Knochenstruktur nicht berücksichtigt.

Das Zustandekommen der Klassifizierungstabellen in Unter-, Normal- und Übergewicht wird zudem stark kritisiert. Diese Klassifizierungstabellen werden auf so genannten Konsensuskonferenzen erstellt. Dies hat dazu geführt, dass der Body-Mass-Index für den Normalgewichtigen im Laufe der letzten Jahre immer mehr gesenkt wurde. Und das nicht ohne Grund, denn bei nur einem reduzierten Punkt für den Normalgewichtigen, bringt in automatisch hunderttausende neue behandlungsbedürftige Patienten. Diese werden dann mit teuren Schlankheitsmittel zum Teil sogar vom Arzt versorgt und die Pharmafirmen erhöhen somit ihre Umsätze.

## Die Herkunft des Body-Mass-Index

Lebensversicherer aus den USA entwickelten den Body-Mass-Index, um über ein einfaches System zur Einstufung ihrer Prämien für Lebensversicherungen zu berechnen. Die Risiken durch Übergewicht sind auf Grund der immensen Anzahl von übergewichtigen in den USA extrem relevant. Eine Studie hat zum Beispiel ergeben, dass Personen mit einem Index unter 18,5 und über 30 eine erhöhte Sterblichkeit aufweisen.

## Nachwort

Weitere Informationen rund um Fitness und Gesundheit finden Sie unter <http://www.fitforhealth.de/> und unter folgendem Link <http://www.fitforhealth.de/bodymassindex/bodymassindex.htm> gelangen Sie direkt zum fitforHealth Body-Mass-Index Online Rechner. Für Fragen und Anregungen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung

## M. Maus

### Haftungsausschluss

#### 1. Inhalt der Broschüre

Der Autor übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens des Autors kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Alle Angebote sind freibleibend und unverbindlich. Der Autor behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Seiten oder das gesamte Angebot ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

#### 2. Urheber- und Kennzeichenrecht

Der Autor ist bestrebt, in allen Publikationen die Urheberrechte der verwendeten Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu beachten, von ihm selbst erstellte Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu nutzen oder auf lizenzfreie Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zurückzugreifen. Alle innerhalb des Internetangebotes genannten und ggf. durch Dritte geschützten Marken- und Warenzeichen unterliegen uneingeschränkt den Bestimmungen des jeweils gültigen Kennzeichenrechts und den Besitzrechten der jeweiligen eingetragenen Eigentümer. Allein aufgrund der bloßen Nennung ist nicht der Schluss zu ziehen, dass Markenzeichen nicht durch Rechte Dritter geschützt sind! Das Copyright für veröffentlichte, vom Autor selbst erstellte Objekte bleibt allein beim Autor der Seiten. Eine Vervielfältigung oder Verwendung solcher Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.