



# Wie dick ist zu dick?

Geschmacksfrage? Der belgische Mathematiker Adolphe Quetelet (1796 – 1874) gab der Menschheit endlich klare Orientierung in einem Dilemma, das einst zu Endlos-Streit geführt hatte: Wo liegt mein Idealgewicht?

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen. Da Übergewicht ein weltweit zunehmendes Problem darstellt, wird die Körpermassenzahl v.a. dazu verwendet, auf eine diesbezügliche Gefährdung hinzuweisen.

Der BMI wird folgendermaßen berechnet:

$$\text{BMI} = \frac{m}{l^2}$$

$m$  steht für das Körpergewicht in Kilogramm,  $l$  gibt die Körpergröße in Metern an.

## Beispiele:

Frau, 56 kg, 1,70 m. Wir rechnen:  
 $56 \div (1,7 \times 1,7) = \text{BMI } 19,38$

Mann, 78 kg, 1,76 m. Also:  
 $78 \div (1,76 \times 1,76) = \text{BMI } 25,18$

## Interpretation des BMI

BMI-Werte von normalgewichtigen Personen liegen gemäß der WHO-Adipositas-Klassifikation zwischen 18,50 und 24,99 – ab einer Körpermassenzahl von 30 gelten die übergewichtigen Personen als behandlungsbedürftig.

## Gewichtsklassen in Abhängigkeit von Körpergewicht und Körpergröße

Kategorie	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	
Starkes Untergewicht	< 16	≤ 18,5 Untergewicht
Mäßiges Untergewicht	16 – 17	
Leichtes Untergewicht	17 – 18,5	
Normalgewicht	18,5 – 25	
Präadipositas	25 – 30	≥ 25 Übergewicht
Adipositas Grad I	30 – 35	≥ 30 Adipositas
Adipositas Grad II	35 – 40	
Adipositas Grad III	≥ 40	

Beachten Sie: Der BMI gibt lediglich einen groben Richtwert an, da er die Statur eines Menschen und die individuell verschiedene Zusammensetzung des Körpergewichts aus Fett- und Muskelgewebe nicht berücksichtigt.