

Berechnen Sie Ihren Body-Mass-Index (BMI)

Der Body-Mass-Index oder auch BMI ist ein Kennwert, der das Verhältnis zwischen Körpergewicht und Körpergröße zum Ausdruck bringt. Entwicklungsgeschichtlich geht der Body-Mass-Index auf den belgischen Statistiker und Astronomen Adolphe Quetelet zurück. [(vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Adolphe_Quetelet)]

Die Grundformel zur Berechnung des BMI lautet:

$$BMI = \frac{\text{Gewicht in kg}}{\text{Größe in m}^2} \text{ respektive } BMI = \left(\frac{\text{Gewicht in kg}}{\text{Größe in cm}^2} \right) \cdot 10000$$

Ein erwachsener Mann, der 2 m groß ist und 83 kg wiegt, hätte mithin einen BMI von 20,75. [(Die mathematische Einheit kg/m² wird immer weggelassen.)]

$$20,75 = \frac{83 \text{ kg}}{2 \text{ m}^2}$$

Der so ermittelte Kennwert dient nun einer Gewichtsklassifizierung, für welche die Weltgesundheitsorganisation Standardtabellen vorgibt. [(vgl. http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html)]
Demnach hatte der Mann in unserem Beispiel Normalgewicht.

Die Standardvorgaben der WHO [(WHO = World Health Organisation (zu dt. Weltgesundheitsorganisation))] übersichtlich dargestellt, gilt folgende Zuordnung der BMI-Werte:

BMI-Wert	Einordnung durch die WHO
< 18,5	Untergewicht bis hin zur Anorexia nervosa [(Die „Anorexia nervosa“ bzw. „Anorexia mentalis“ wird landläufig auch als Magersucht bezeichnet.)]
18,5 - 24,9	Normalgewicht
>24,9	Übergewicht bis hin zur graduell weiter unterteilten Formen der Adipositas [(Der medizinische terminus technicus „Adipositas“ steht für „Fettleibigkeit“.)]

Für eine erste Orientierung stelle ich sehr gerne meine Excel-Tabelle zur Verfügung:

Körpergewicht in kg

	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	
140	23	25,5	28,1	30,6	33,2	35,7	38,3	40,8	43,4	45,9	48,5	51	53,6	56,1	58,7	61,2	63,8	66,3	68,9	71,4	74	76,5	79,1
145	21,4	23,8	26,2	28,5	30,9	33,3	35,7	38	40,4	42,8	45,2	47,6	49,9	52,3	54,7	57,1	59,5	61,8	64,2	66,6	69	71,3	73,7
150	20	22,2	24,4	26,7	28,9	31,1	33,3	35,6	37,8	40	42,2	44,4	46,7	48,9	51,1	53,3	55,6	57,8	60	62,2	64,4	66,7	68,9
155	18,7	20,8	22,9	25	27,1	29,1	31,2	33,3	35,4	37,5	39,5	41,6	43,7	45,8	47,9	49,9	52	54,1	56,2	58,3	60,4	62,4	64,5
160	17,6	19,5	21,5	23,4	25,4	27,3	29,3	31,3	33,2	35,2	37,1	39,1	41	43	44,9	46,9	48,8	50,8	52,7	54,7	56,6	58,6	60,5
165	16,5	18,4	20,2	22	23,9	25,7	27,5	29,4	31,2	33,1	34,9	36,7	38,6	40,4	42,2	44,1	45,9	47,8	49,6	51,4	53,3	55,1	57,1
170	15,6	17,3	19	20,8	22,5	24,2	26	27,7	29,4	31,1	32,9	34,6	36,3	38,1	39,8	41,5	43,3	45	46,7	48,4	50,2	51,9	53,7
175	14,7	16,3	18	19,6	21,2	22,9	24,5	26,1	27,8	29,4	31	32,7	34,3	35,9	37,6	39,2	40,8	42,4	44,1	45,7	47,3	49	50,6
180	13,9	15,4	17	18,5	20,1	21,6	23,1	24,7	26,2	27,8	29,3	30,9	32,4	34	35,5	37	38,6	40,1	41,7	43,2	44,8	46,3	47,9
185	13,1	14,6	16,1	17,5	19	20,5	21,9	23,4	24,8	26,3	27,8	29,2	30,7	32,1	33,6	35,1	36,5	38	39,4	40,9	42,4	43,8	45,3
190	12,5	13,9	15,2	16,6	18	19,4	20,8	22,2	23,5	24,9	26,3	27,7	29,1	30,5	31,9	33,2	34,6	36	37,4	38,8	40,2	41,6	43,1
195	11,8	13,1	14,5	15,8	17,1	18,4	19,7	21	22,4	23,7	25	26,3	27,6	28,9	30,2	31,6	32,9	34,2	35,5	36,8	38,1	39,4	40,8
200	11,3	12,5	13,8	15	16,3	17,5	18,8	20	21,3	22,5	23,8	25	26,3	27,5	28,8	30	31,3	32,5	33,8	35	36,3	37,5	38,8
205	10,7	11,9	13,1	14,3	15,5	16,7	17,8	19	20,2	21,4	22,6	23,8	25	26,2	27,4	28,6	29,7	30,9	32,1	33,3	34,5	35,7	36,9
210	10,2	11,3	12,5	13,6	14,7	15,9	17	18,1	19,3	20,4	21,5	22,7	23,8	24,9	26,1	27,2	28,3	29,5	30,6	31,7	32,9	34	35,1
215	9,7	10,8	11,9	13	14,1	15,1	16,2	17,3	18,4	19,5	20,6	21,6	22,7	23,8	24,9	26	27	28,1	29,2	30,3	31,4	32,4	33,5

Untergewicht
 Normgewicht
 Übergewicht
 Adipositas

Es darf an dieser Stelle keineswegs unerwähnt bleiben, dass sich an der Aussagekraft des Body-Mass-Index seit langem die Geister scheiden. Die Evidenz der Kritiker wird allein aus der mathematischen Maßeinheit ersichtlich. Es geht hier um kg pro Quadratmeter. Dabei ist es völlig egal wie das Körpergewicht zustande kommt! Parterre formuliert: Das „Steiermark-Muskelmännchen“, bei dem es garantiert nicht um Fettgewebe geht, könnte über seinen BMI zumindest der Präadipositas zugeordnet werden.

Auf einige biologische Forschungsergebnisse hat die WHO dann doch mit Korrekturwerten bei ihrem eher weltfernen Formelwerk reagiert.

1.) Frauen haben einen anderen Körperbau als Männer und von Natur aus mehr Fettgewebe und weniger Muskelmasse als Männer. Die Damenwelt möge es mir verzeihen, wenn ich sage: „Fett schwimmt oben“ und damit eigentlich nur auf die unterschiedliche Höhenlage zwischen Frau und Mann beim Schwimmen Rekurs nehme. Ob der anderen Physis bei Frauen senkt die WHO die BMI-Werte hier um einen BMI-Punkt ab, was in meinem Code Berücksichtigung findet. Böse formuliert könnte man vielleicht sagen: Eine Frau ist schneller bei der Adipositas als ein Mann. [(Manchmal glaube ich, die entsprechenden WHO-Gremien sind durchweg mit Männern besetzt, die sich über mathematische Definitionen eigene Schönheitsideale erschaffen. Wie unterschiedlich 70 kg beispielsweise bei der holden Weiblichkeit aussehen können, sehen wir hier: https://twitter.com/GymForWomen/status/573763982202380288?ref_src=twsrc%5Etfw)]

2.) Es ist der Gesundheit durchaus nicht abträglich, wenn man mit zunehmenden Lebensjahren ein paar Kilo mehr auf den Rippen hat. Der Stoffwechsel verändert sich einfach mit den Jahren. Die WHO reagiert auch hierauf. Ab dem 25. Lebensjahr verschiebt sie die Grenzbereiche der Standardwerte alle zehn Jahre um einem BMI-Punkt nach oben. [(vgl. <http://gesuender-abnehmen.com/abnehmen-tipps/body-mass-index.html>)]

Das kg pro Quadratmeter ist letztlich nur ein grober Richtwert für eine erste Einschätzung der eigenen Körperstatur.

Innerhalb der genannten Grenzen ist eine persönliche Positionierung dennoch möglich und zum Teil sehr sinnvoll.

[[Wissenswertes](#), [Ernährungslehre](#), [Body-Mass-Index](#)]

From:

<https://kochen.dieckmann.cloud/> - **Rund ums Kochen und Backen**

Permanent link:

https://kochen.dieckmann.cloud/wissenswertes/ernaehrung/body_mass_index?rev=1624214901

Last update: **20.06.2021 20:48**

