



## BMI-Rechner

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Größe zur Bestimmung Ihres relativen Körpergewichtes. Er bezieht die Körpermasse auf das Quadrat der Körpergröße.

Anhand der Klassifikation der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und anderer Studien ermittelt das Programm, ob Ihr BMI als unter-, normal- oder übergewichtig beurteilt wird.

Der BMI ist ein Richtwert, da er nicht Ihre individuellen Körperkompartimente (u.a. Fett- und Muskelgewebe) berücksichtigt.

Eine exakte Messung Ihrer Körperkompartimente ermöglicht eine Impedanzanalyse (BIA).

### Einteilung des Körpergewichts nach BMI

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat eine altersunabhängige Einteilung des Körpergewichtes nach BMI vorgenommen.

<b>Gewichtskategorie</b>	<b>BMI - Bodymass-Index</b>
Untergewicht	< 18,5
Normalgewicht	18,5 - 24,9
Übergewicht	25,0 - 29,9
Adipositas Grad I	30,0 - 34,9
Adipositas Grad II	35,0 - 39,9
Schwere Adipositas Grad III	> 40,0

Das National Research Council (NRC) hat eine altersabhängige Einteilung des Körpergewichtes nach BMI vorgenommen. Dabei liegt das altersabhängige Normalgewicht zwischen der BMI-Unter- und Obergrenze.

<b>Altersgruppe</b>	<b>BMI-Untergrenze</b>	<b>Idealgewicht</b>	<b>BMI-Obergrenze</b>
19-24 Jahre	19	20	24
25-34 Jahre	20	20-21,5	25
35-44 Jahre	21	22-22,5	26
45-54 Jahre	22	23-23,5	27