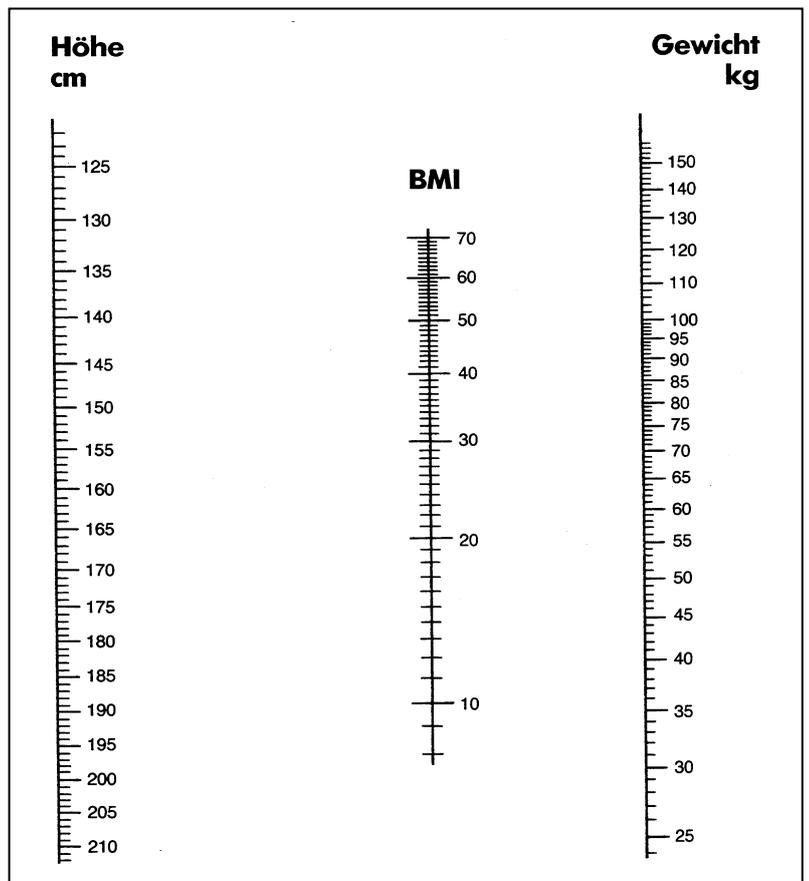


# Das richtige Körpergewicht

Das richtige Körpergewicht lässt sich mithilfe des sogenannten **Body-Mass-Index (BMI)**, übersetzt mit Körpermasse-Index, individuell ermitteln. Der BMI beschreibt das Verhältnis von Körpergewicht zur Körpergröße.

Mit der Abbildung kann der eigene BMI schnell ermittelt werden: Zieht eine Linie von eurer eigenen Körpergröße zu eurem eigenen Gewicht. An der Stelle, wo die Verbindungslinie die mittlere Skala kreuzt, ist euer BMI-Wert.



## Berechnen lässt sich der eigene BMI mit der Formel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Quadrat der Körpergröße in m}}$$

$$\text{z. B.: BMI} = \frac{68 \text{ kg}}{(1,72 \text{ m})^2} = 22,97 \text{ kg/m}^2 = 23$$

## Die Bewertung des BMI:

Klassifikation	BMI - männlich	BMI - weiblich
Untergewicht	< 20	< 19
Normalgewicht	20 – 25	19 – 24
Übergewicht	25 – 30	24 – 30
Adipositas	30 – 40	30 – 40
massive Adipositas	> 40	> 40

Bei der Berechnung des BMI wird nicht zwischen Fett- und Muskelmasse unterschieden. Aus diesem Grund haben stark muskulöse Personen (z. B. durchtrainierte Sportler) häufig einen hohen BMI-Wert, ohne jedoch übergewichtig zu sein.