

► Wissen ► Quarks & Co ► Sendung vom 29. August 2006

URL: http://www.wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2006/0829/004_schlankmacher.jsp

BMI-Rechner

Stimmt Ihr Gewicht?

 Dienstag, 29. August 2006, 21.00 - 21.45 Uhr

BMI-Rechner



► Flash-Version

[http://www.wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2006/0829/flash/004_schlankmacher_flash.jsp]

Der Body-Mass-Index, abgekürzt BMI, ist die weltweit anerkannte Methode zur Ermittlung des Gewichtszustandes. Der BMI hat damit ältere Formeln und Faustregeln abgelöst, etwa die, nach der sich das Normalgewicht aus der Körpergröße in Zentimetern minus 100 ergibt.

Wie wird der BMI berechnet?

Der BMI berechnet sich aus dem Körpergewicht in Kilogramm (kg), dividiert durch das Quadrat der Körpergröße (m²). Die Formel lautet:

$$\text{BMI} = \text{Körpergewicht} : (\text{Körpergröße in m})^2$$
. Die Einheit des BMI ist demnach kg/m².

Berechnungsbeispiel:

Eine Person mit einer Körpergröße von 160 cm und einem Körpergewicht von 60 kg hat demnach einen BMI von 23,4 ($60 : 1,6 \text{ m}^2 = 23,4$)

Quelle: Universität Hohenheim

Welchen BMI sollte man haben – was ist normal?

Mit zunehmendem Alter legen alle Menschen an Körpermasse zu, das ist natürlich. Es gibt Experten, die deshalb beim Gewicht im Alter etwas Entwarnung geben. Die Universität Hohenheim zum Beispiel erlaubt in den Altersgruppen folgende Schwankungsbreiten:

Alter	BMI
19-24 Jahre	19-24
25-34 Jahre	20-25
35-44 Jahre	21-26
45-54 Jahre	22-27
55-64 Jahre	23-28
>64 Jahre	24-29

Quelle: Universität Hohenheim

Es gibt darüber hinaus noch Ausnahmefälle, etwa Leistungs- und Kraftsportler, die eine extrem hohe Muskelmasse haben und daher aus dem üblichen BMI-Rahmen herausfallen. Doch unter der

Normalbevölkerung sind sie eher selten, und nur wenige können einen auffallend hohen BMI wirklich mit zu vielen Muskeln begründen. Generell gilt, dass athletische Körperbautypen einen höheren BMI haben, weil die Muskeln einfach schwerer sind. Diese Schwankungsbreiten sind in der Tabelle auch schon berücksichtigt. Einen idealen BMI für eine Körpergröße gibt es nicht.

Ab wann ist Übergewicht ungesund?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat die Dicken seit dem Jahr 2000 festgenagelt: Schon ab einem BMI von 25 im entsprechenden Alter gilt man als übergewichtig. Ab einem BMI von 30 ist man gar adipös, wie die Experten sagen – zu deutsch: schwer übergewichtig oder fettständig. Die Adipositas, wie der medizinische Ausdruck lautet, gilt als chronische Krankheit, die unbedingt behandelt werden muss, notfalls auch mit Medikamenten. Dabei geht es nicht um extreme Schwergewichte, die in keinen Flugzeugsitz mehr passen, weil sie 50 und mehr Kilo Übergewicht auf die Waage bringen – schon mit etwa 15 Kilo Übergewicht ist man dabei.

Aber bereits bei einem BMI ab 25 ist man in der Gefahrenzone. Dann sollte man zumindest darauf achten, dass man nicht weiter zunimmt – und der Arzt ist aufgefordert, den Patienten auf das Risiko hinzuweisen. So schreiben es die Leitlinien der Deutschen Adipositas-Gesellschaft vor, die sich ebenfalls an der WHO-Klassifikation orientieren. Denn schon bei leichtem Übergewicht steigt das Risiko für Herz- und Kreislaufkrankheiten, Gelenkschäden, Diabetes und bestimmte Krebsarten. Dabei spielt wieder die Konstitution eine Rolle, genauer: der Fettspeichertypus. Es gibt zwei genetisch bedingte Körpertypen, die Fett auf unterschiedliche Weise anlagern: Der A- oder Apfel-Typ setzt vermehrt am Bauch an, der B- oder Birnen-Typ eher an den Hüften und Oberschenkeln. Beide Typen gibt es unter Männern und Frauen, allerdings überwiegen bei Männern die Apfelformen und bei Frauen die Birnenformen.

Menschen vom Apfeltypus haben allgemein ein höheres Risiko, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu bekommen. Daher gilt ein Apfel-Typ auch schon bei einem BMI von 27 als stärker gefährdet als ein Birnentyp mit demselben leichten Übergewicht. Eine Faustregel dabei besagt, dass Männer mit einem Bauchumfang von über 94 Zentimetern und Frauen bei einer Taille über 80 Zentimetern Umfang den Risikofaktor haben. Der Bierbauch ist daher alles andere als harmlos, und wer von Natur aus zum Bauchansatz neigt, sollte dort lieber keine überflüssigen Pfunde deponieren. Mehr Informationen dazu, mit Bauchumfangs-Rechner, gibt es zum Beispiel bei www.onmeda.de und in verschiedenen Gesundheitsnetzen wie nettdoktor.de und anderen.

Weitere Risikofaktoren machen schon leichtes Übergewicht ab einem BMI von 25 gefährlich, zum Beispiel hoher Blutdruck oder Zuckerkrankheit in der Familie.

Klassifikation	M	W
Untergewicht	<20	<19
Normalgewicht	20-25	19-24
Übergewicht	25-30	24-30
Adipositas	30-40	30-40
massive Adipositas	>40	>40

Quelle: Leitlinien der Deutschen Adipositas-Gesellschaft

:
Johanna Bayer

Stand: 28.09.2006

© WDR 2008