



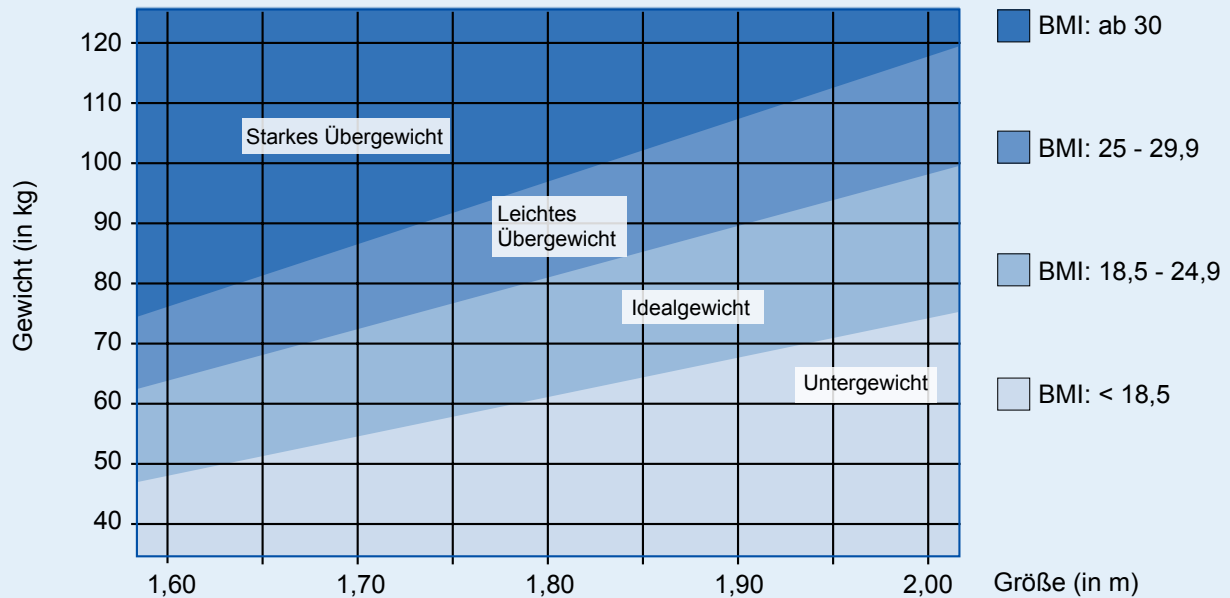
Mein BMI

Der BMI, der Body-Mass-Index, ist ein Wert, mit dem Sie feststellen können, ob Sie Übergewicht, Untergewicht oder Idealgewicht haben. Der BMI wird nach einer einfachen Formel berechnet, mit der das Verhältnis zwischen Körpergröße und Gewicht ermittelt wird.

Die Formel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Altersunabhängige Bewertung des BMI von Erwachsenen



Bitte beachten Sie, dass die Bewertung des BMI in der hier dargestellten Form nicht zur Bestimmung des **Idealgewichts von Kindern und Jugendlichen** sowie von besonders muskulösen Sportlern geeignet ist.

Bewertung des BMI unter Berücksichtigung des Alters

Altersgruppe	Wünschenswerter 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
> 65 Jahre	24 - 29

Quelle: GU Nährwert-Tabelle, 2008/09