

BMI berechnen

Der Body Mass Index (oder Körpermassindex) setzt das Körpergewicht ins Verhältnis zur Körpergrösse. Er lässt sich wie folgt berechnen:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergrösse in Meter})^2}$$

Beispiel einer 60 kg schweren und 1,64 m grossen Person:

$$\text{BMI} = \frac{60 \text{ kg}}{1.64\text{m} \times 1.64\text{m}} = \frac{60 \text{ kg}}{2.6896 \text{ m}^2} = 22.31 \text{ kg/m}^2$$

Dies ist ein normaler BMI. „Normal“ bedeutet, dass Menschen mit einem solchen BMI-Wert statistisch das geringste Erkrankungsrisiko bezüglich Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs, etc. tragen und die höchste Lebenserwartung im Vergleich zu anderen Gruppen aufweisen. Mit steigendem BMI nehmen auch die gesundheitlichen Risiken zu. In der folgenden Tabelle ist die Einteilung nach Risikogruppen ersichtlich.

BMI	Bewertung
unter 18.5	Untergewicht
18.5-24.9	Normalgewicht
25.0-29.9	Leichtes bis mittleres Übergewicht Bedarf bei einem oder mehreren weiteren Risikofaktoren einer medizinischen Kontrolle.
30.0-39.9	Schweres Übergewicht (Adipositas oder Fettleibigkeit) . Bedarf unabhängig von weiteren Risikofaktoren einer medizinischen Kontrolle.
über 40.0	Stark gefährdendes Übergewicht (massive Adipositas) . Hohes gesundheitliches Risikopotential.

Der BMI misst zwar das Verhältnis von Gewicht zur Körpergrösse, sagt jedoch nichts über die Fettverteilung aus.

Für das **Risiko von Herz-Kreislaufkrankheiten** ist der **Bauchumfang aussagekräftiger** als der BMI. Bereits ab 102 cm für Männer und ab 88 cm für Frauen ist die Herz-Kreislaufgesundheit gefährdet. Das sogenannte viszerale Bauchfett, das die inneren Organe umgibt, ist viel aktiver als die Fettdepots direkt unter der Haut. Es wirkt selbst wie ein Organ und produziert im Übermass Botenstoffe und Hormone, die in den Stoffwechsel eingreifen. Die Folge: Gefässschäden und damit ein höheres Risiko für Herz-Kreislaufkrankheiten. Das Risiko lässt sich mit einer einfachen Bauchumfangmessung abschätzen.

Fettansammlungen am Bauch belasten den Kreislauf ungleich stärker.

Männer:	69 - 94 cm	94 - 102 cm	102 - 150 cm
Frauen:	60 - 80 cm	80 - 88 cm	88 - 150 cm

So messen Sie Ihren Bauchumfang richtig:

- Messen Sie in aufrechter Haltung auf dem nackten Bauch.
- Führen Sie das Massband waagrecht um den Rücken herum nach vorne zusammen.
- Messen Sie den grössten Umfang (meist auf der Höhe des Bauchnabels).
- Bei der Messung weder den Bauch einziehen, noch das Massband stark anziehen. Das Band soll auf der Haut anliegen, aber nicht in Fettpolster einschneiden.