

**BMI = Body Mass Index**

Maßzahl zur Beurteilung des Körpergewichtes, die nur eingeschränkt aussagekräftig ist. Der BMI beansprucht, den Fettanteil eines Körpers zu messen.

**BMI = kg/m^2**

BMI = Körpergewicht in kg : Körpergröße in Meter zum Quadrat

z.B. BMI = $65\text{kg}/1,6^2 = 24,5$

- > Die WHO legt fest, dass man mit einem BMI unter $18,5 \text{ kg}/\text{m}^2$ untergewichtig ist.
- > Mit einem BMI ab $25 \text{ kg}/\text{m}^2$ gilt man als übergewichtig.
- > Ein BMI über $30 \text{ kg}/\text{m}^2$ gilt laut WHO als Adipositas.
- > Der Normalbereich liegt damit zwischen $18,5$ und $24,9 \text{ kg}/\text{m}^2$.

Faktencheck - Wahr oder Falsch?

- ① Der BMI sagt zuverlässig etwas über die Körperzusammensetzung aus.
- ② Der BMI bleibt ein Leben lang unverändert.
- ③ Eine sehr sportliche Person mit viel Muskelmasse kann denselben BMI haben wie eine übergewichtige Person mit viel Fettanteil.
- ④ Der BMI misst zuverlässig den Fettanteil eines Körpers.
- ⑤ Der BMI ignoriert Faktoren wie Knochendichte und Muskelmasse.
- ⑥ Der BMI wurde von einem Mathematiker vor fast 200 entwickelt.
- ⑦ Der BMI ist ein unzureichendes Tool, um etwas über die Gesundheit eines Körpers auszusagen.
- ⑧ Der BMI ist ein nützliches Instrument, um das Problem des Übergewichts in Populationen zu beschreiben.
- ⑨ Der BMI soll für einzelne Menschen verwendet werden.
- ⑩ Man sollte sich andere Tools zu Hilfe nehmen, um die Gesundheit und den Fettanteil eines einzelnen Körpers zu beurteilen.