

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

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. ☐