

Gewicht und Körpergröße

Berechnung nach BMI

Mit dem Body Mass Index (BMI) wird das Körpergewicht bewertet. Das Sollgewicht sollte einen individuellen Konstitutionstyp mit berücksichtigen. Von Adipositas wird erst bei > 20 % über Sollgewicht gesprochen.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Übergewicht und Adipositas klassifiziert:

Stadien

Normalgewicht	18,5 - 24,9
Übergewicht	25,0 - 29,9
Adipositas Grad I	30,0 - 34,9
Adipositas Grad II	35 - 39,9
Extreme Adipositas Grad III	> 40

WHO ICD-10 Diagnoseschlüssel zur Adipositas

- E66.0 A. durch übermäßige Kalorienzufuhr
- E66.1 Arzneimittelinduzierte Adipositas
- E66.2 Übermäßige A. m. alveolärer Hypoventilation
- E66.8 Sonstige Adipositas
- E66.9 Adipositas, nicht näher bezeichnet

Lebensalter	19-24Jahre		25-34 Jahre	
	Gewicht			
Größe	zu dünn	zu dick	zu dünn	zu dick
BMI	unter 19	über 24	unter 20	über 25
1,40 Q:1,96	< 37	> 47	< 39	> 49
1,45 Q:2,10	< 40	> 50	< 42	> 53
1,50 Q:2,25	< 43	> 54	< 56	> 56
1,55 Q:2,40	< 46	> 58	< 48	> 60
1,60 Q:2,56	< 49	> 61	< 51	> 64
1,65 Q:2,72	< 52	> 65	< 54	> 68
1,70 Q:2,89	< 55	> 69	< 58	> 72
1,75 Q:3,06	< 58	> 73	< 61	> 77
1,80 Q:3,24	< 61	> 76	< 65	> 81

BMI-Beispieltabelle

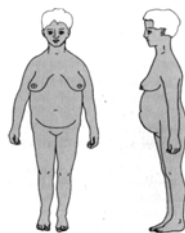
Berechnung nach Broca-Formel

(ältere Berechnungsformel)

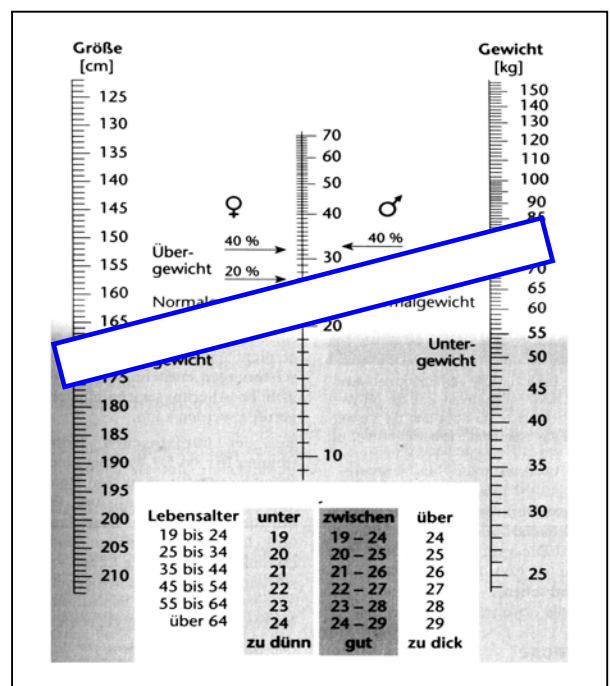
- Normalgewicht: Körpergröße abzgl. 100
- Idealgewicht: Normalgewicht abzgl. 15% (F) bzw. 10% (M)
- Adipositas: 10% über Normalgewicht

Fettverteilung-Analyse

Typ	Fettansammlung	pathol. Quotient Taille / Hüftweite
männlich („Apfel“)	Stamm	> 1
weiblich („Birne“)	Hüfte, Oberschenkel	>0,85



oben: männlicher Fettverteilungstyp („Apfelform“)
unten: weiblicher Fettverteilungstyp („Birnenform“)



BMI-Messblatt

Tipp: Rechnen muss niemand: neben dem BMI-Messblatt wie abgebildet findet man im Internet zahlreiche automatische BMI-Rechner; Drehscheiben-Displays aus Pappe zur Ermittlung des BMI werden immer mal wieder von Krankenkassen oder Firmen als Werbung angeboten - praktisch kann man hiermit arbeiten.

