

Arbeitsblatt 1

Kennen Sie Ihren Body-Mass-Index?

Der Body-Mass-Index (BMI) beschreibt das Verhältnis von Körpergröße zu Körpergewicht und gibt damit einen empfehlenswerten Gewichtsrahmen an. Der BMI wird nach folgender Formel berechnet:

Körpergewicht (in Kilogramm) geteilt durch Körpergröße (in Meter) zum Quadrat:

Körpergewicht in kg

Körpergröße in m x Körpergröße in m

Beispiel: Eine Person mit 72 Kilogramm Körpergewicht und 1,80 Meter Körpergröße hat einen Body-Mass-Index von 22,2. (72 geteilt durch 3,24).

Und jetzt rechnen Sie bitte selbst:

Mein BMI beträgt: _____

Anhand der folgenden Tabelle können Sie Ihr Gewicht überprüfen. Zu beachten: Der BMI ist nur ein Richtwert und gibt eine grobe Orientierung. Genau genommen müssen Alter, Geschlecht, Art der Arbeit, sportliche Aktivitäten berücksichtigt werden. Falls Ihr BMI deutlich unter 20 oder über 30 liegt, sollten Sie darüber mit Ihrem Hausarzt sprechen.

Eigene Messung	Schallpegel
Untergewicht	BMI unter 20
Normalgewicht	BMI 20 bis 24,9
Übergewicht	BMI 25 bis 29,9
Adipositas (Fettleibigkeit)	BMI über 30
schwere Adipositas	BMI über 40