



6.2 Adipositas

AB 4: BMI

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße.

Die allgemeine Formel lautet: $BMI = \frac{m}{l^2}$

m ist dabei die Masse in Kilogramm beziehungsweise das Körpergewicht und l die Körpergröße in Meter.

Der BMI ist nur ein ungefährender Richtwert, da er viele Faktoren wie beispielsweise das Geschlecht, die Zusammensetzung des Körpergewebes, das Alter und die Statur in der Berechnung nicht berücksichtigt. Menschen, die viel Muskelmasse besitzen, können beispielsweise einen höheren BMI haben, ohne übergewichtig zu sein. Für weibliche Jugendliche, männliche Jugendliche und erwachsene Frauen und Männer gibt es daher unterschiedliche Tabellen mit unterschiedlichen Intervallen.

Fallbeispiel: Tim ist 24 Jahre alt, 1,75 m groß, sportlich und wiegt 89 kg.

1 Berechne den BMI von Tim.

BMI-Tabelle Mann: ab 19 Jahre

Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht	Adipositas	Starke Adipositas
unter 20	20-25	26-30	31-40	größer 40

BMI-Tabelle Frau: ab 19 Jahre

Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht	Adipositas	Starke Adipositas
unter 19	19-24	25-30	31-40	größer 40

3 Beurteile Tims BMI.

4 Was würdest du Tim für die Zukunft raten?

5 Kannst du allein auf der Grundlage von Tims BMI sagen, ob er übergewichtig ist? Erläutere deine Antwort.