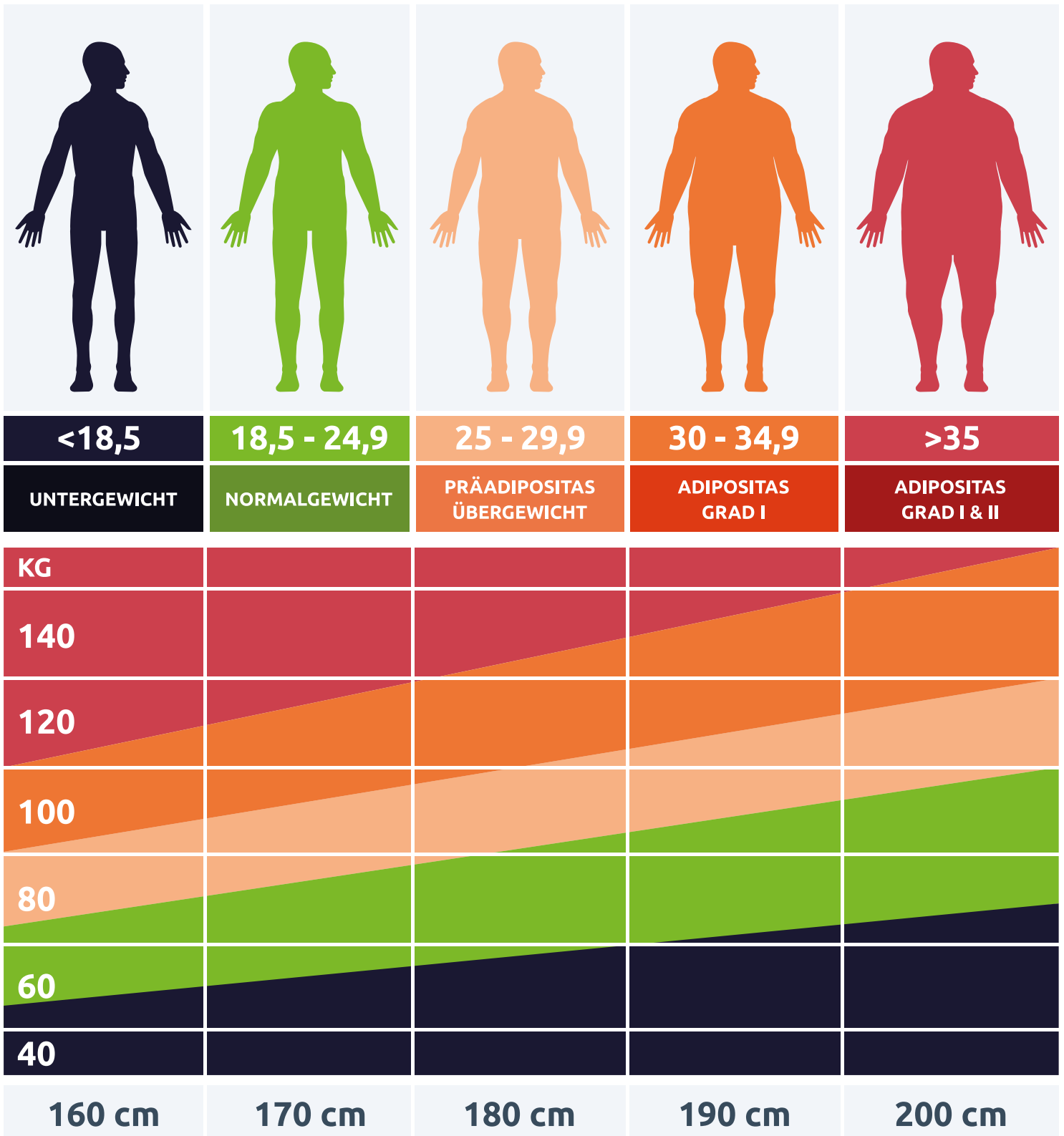


WO LIEGT MEIN BMI?

BODY-MASS-INDEX



$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in kg}}{(\text{Größe in m})^2}$$



Der Body Mass Index, kurz BMI, ist eine Formel zur Bewertung des Gewichts in Relation zur Körpergröße. Um den BMI zu berechnen, wird das Körpergewicht in Kilogramm durch die Körpergröße in Meter zum Quadrat geteilt. Das Ergebnis ordnet das Gewicht in eine von vier Kategorien ein: Ein BMI-Wert unter 18,5 deutet auf Untergewicht hin, gibt der BMI-Rechner einen Wert zwischen 18,5 und 24,9 aus, weist dies auf ein gesundes Gewicht hin. Ab einem Wert von 25 spricht man von Übergewicht, wenn der Body-Mass-Index über 30 liegt sogar von Fettleibigkeit (Adipositas). In diesem Fall sollte unbedingt ein Arzt zu Rate gezogen werden.