

## Berechnung des BMI Body Maass Index

Berechne Deinen Body-Mass-Index

Gewicht in kg

Körpergröße in cm

Ihr BMI

Bewertung

Alter

Untergewicht

Gesunder Bereich

Übergewicht

Fettleibigkeit

18-34 Jahre

BMI unter 19

BMI: 19-24

BMI: 25-30

BMI über 30

über 35 Jahre

BMI unter 19

BMI: 19-26

BMI: 27-30

BMI über 30

Menschen sind unterschiedlich gebaut, deshalb gibt es auch einen gewissen Spielraum, in dem sich der BMI-Wert bewegen kann.

Wenn Dein Wert jedoch über 25-27 liegt, sollten Sie abnehmen, um gesundheitliche Schäden zu vermeiden.

Übergewicht kann unter anderem Diabetes, Herzleiden, Krebs und erhöhten Blutdruck zur Folge haben.

Wenn Dein BMI-Wert über 30 liegt, ist aus gesundheitlichen Gründen eine Gewichtsreduzierung dringend

notwendig.