

Erläuterungen zum Register Körpermaße / BMI



Als BMI (**B**ody-**M**ass-**I**ndex) bezeichnet man das Verhältnis von Körpergewicht [in kg] zum Quadrat der Körpergröße [in m]:

$$\text{BMI [kg/m}^2\text{]} = (\text{Körpergewicht in kg}) / (\text{Körpergröße in m})^2$$

Der BMI hat sich international als eine Maßzahl für das Übergewicht etabliert, da er leicht zu bestimmen ist und als eine indirekte Methode zur Fettmasse-Bestimmung gilt.



Übergewicht an sich ist keine Krankheit, jedoch ist nachgewiesen, dass Übergewicht ein deutliches Risiko für Begleit- und Folgeerkrankungen nach sich zieht. Wenn das Übergewicht ein bestimmtes Maß übersteigt, wird es als [Adipositas](#) bezeichnet und als Krankheit eingestuft.



Der BMI ist als einziges Kriterium für Übergewicht und Adipositas nur begrenzt aussagefähig!

Veränderungen der Muskelmasse werden in der [Verlaufsdarstellung](#) mit Signalfarben markiert, die die qualitativen Veränderungen des Gesundheitsrisikos anzeigen.



(A) Die Bewertung erfolgt prinzipiell alters- und geschlechtsunabhängig nach Empfehlungen der [WHO](#) [WHO 2000].

(B) Entsprechend des mit zunehmenden Alter zu beobachtenden erhöhten BMI im Bevölkerungsdurchschnitt werden auch altersabhängige Bewertungen vorgeschlagen [Mensink 2005, Stevens 1998].

(C) Im asiatischen Raum werden Empfehlungen der Gesellschaften [JASSO](#) und [AOASO](#) angewandt [Nishida 2004].

(D) Für China/Taiwan werden vom Bureau of Health Promotion Empfehlungen gegeben [BHP 2004]

(E) Für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre gelten Richtwerte aus Querschnittsuntersuchungen [Kromeyer 2011].



[BHP 2004] Bureau of Health Promotion. Health and Fitness: A Guidebook. March 2004 (2nd print).

[Kromeyer 2011] Kromeyer-Hauschild K et al. Perzentile für den Body Mass Index für das Kinder- und Jugendalter unter Heranziehung verschiedener deutscher Stichproben. Kinderheilkunde 149 (2001), 807-818.

[Mensink 2005] Mensink GBM, Lampert T, Bergmann E. Übergewicht und Adipositas in Deutschland 1984 - 2003. Bundesgesundheitsblatt 48 (2005) 1348-1356.

[Nishida 2004] Nishida C. Appropriate body-mass index for Asian populations and its implication for policy and intervention strategies. The Lancet; 363; 157-163.

[Stevens 1998] Stevens J et al. The effect of age on the association between body-mass index and mortality. New Engl J Med, Vol 338 (1998) 1-7.

[WHO 2000] Obesity: preventing and managing the global epidemic. WHO Technical Report Series 894, WHO, Genf 2000.



Adipositas: Adipo- vom <lat.> Adeps = Fett, sitio =Sucht) Fettsucht. Der Zustand Adipositas wird durch ein Übergewicht mit einem BMI über 30 kg/m² charakterisiert.

AOASO: Asia-Oceania Association for the Study of Obesity

JASSO: Japan Society for the Study of Obesity

WHO: World Health Organisation



[Übersicht über GMON-Module](#)

u.a. Allgemeine Bedienhinweise, Zielgrößen, weitere gesundheitsrelevante Parameter

[<nach oben>](#)

Gesundheitsmonitor GMON

„Gesundheitsrisiken ERKENNEN – fachmännisch BEWERTEN – präventiv HANDELN“

Erläuterungen zum Register Körpermaße / BMI

(A) Empfehlungen der WHO

Bewertung	Ampelfarbe	BMI in kg/m ²
Untergewicht	gelb	bis 18,5
Normalgewicht	grün	über 18,5 bis 25,0
Übergewicht	gelb	über 25,0 bis 30,0
Adipositas	rot	über 30,0

(B) Altersabhängige BMI-Bewertung [in kg/m²]

Bewertung	Ampel-farbe	19 – 24 Jahre	25 – 34 Jahre	35 – 44 Jahre	45 – 54 Jahre	44 – 65 Jahre	>65 Jahre
Untergewicht	gelb	< 19.0	< 20.0	< 21.0	< 22.0	< 23.0	< 24.0
Normalgewicht	grün	19.0-24.0	20.0-25.0	21.0-26.0	22.0-27.0	23.0-28.0	24.0-29.0
Übergewicht	gelb	24.0-30.0	25.0-30.5	26.0-31.0	27.0-31.5	28.0-32.0	29.0-32.5
Adipositas	rot	> 30.0	> 30.5	> 31.0	> 31.5	> 32.0	> 32.5

[<nach oben>](#)

(C) Empfehlungen asiatischer Gesellschaften

Bewertung (JASSO)	Ampel-farbe	BMI in kg/m ²	Bewertung (AOASO)	Ampel-farbe	BMI in kg/m ²
Untergewicht	gelb	bis 18,5	Untergewicht	gelb	bis 18,5
Normalgewicht	grün	über 18,5 bis 24,9	Normalgewicht	grün	über 18,5 bis 22,9
Adipositas I	gelb	über 25,0 bis 29,9	Übergewicht	gelb	über 23,0 bis 26,9
Adipositas II-IV	rot	ab 30,0	Adipositas	rot	ab 27,0

(D) Empfehlungen des Bureau of Health Promotion (China/Taiwan)

Bewertung	Ampel-farbe	BMI in kg/m ²
Untergewicht	gelb	bis 18,5
Normalgewicht	grün	über 18,5 bis 23,9
Übergewicht	gelb	über 24,0 bis 26,9
Adipositas	rot	ab 27,0

[<nach oben>](#)

Gesundheitsmonitor GMON

„Gesundheitsrisiken ERKENNEN – fachmännisch BEWERTEN – präventiv HANDELN“

Erläuterungen zum Register Körpermaße / BMI

(E) Richtwerte zur BMI-Bewertung bei Kindern und Jugendlichen [in kg/m²]

Bewertung (Mädchen)	Ampel-farbe	7 – 8 Jahre	9 – 10 Jahre	11 – 12 Jahre	13 – 14 Jahre	15 – 16 Jahre	17 – 18 Jahre
Untergewicht	gelb	< 13.8	< 14.3	< 15.1	< 16.4	< 17.5	< 18.2
Normalgewicht	grün	13.8-18.9	14.3-20.4	15.1-22.0	16.4-23.7	17.5-24.8	18.2-24.0
Übergewicht	gelb	18.9-20.9	20.4-23.0	22.0-25.0	23.7-26.7	24.8-27.6	24.0-27.8
Adipositas	rot	> 20.9	> 23.0	> 25.0	> 26.7	> 27.6	> 27.8
Bewertung (Jungen)	Ampel-farbe	7 – 8 Jahre	9 – 10 Jahre	11 – 12 Jahre	13 – 14 Jahre	15 – 16 Jahre	17 – 18 Jahre
Untergewicht	gelb	< 14.0	< 14.4	< 15.2	< 16.2	< 17.3	< 18.4
Normalgewicht	grün	14.0-18.6	14.4-20.2	15.2-21.8	16.2-23.4	17.3-24.0	18.4-24.0
Übergewicht	gelb	18.6-20.6	20.2-22.8	21.8-25.0	23.4-26.6	24.0-27.8	24.0-28.6
Adipositas	rot	> 20.6	> 22.8	> 25.0	> 26.6	> 27.8	> 28.6

[<nach oben>](#)