



Merkblatt

Einordnung des Körpergewichts

Name _____

Klasse _____

Datum _____

Viele Menschen fühlen sich mit ihrem eigenen Körpergewicht nicht wohl. Sie wissen aber nicht, ob das ein Gefühl ist, oder ob sie mit ihrem Gewicht innerhalb eines Rahmens liegen, der wissenschaftlich begründet ist, und das eigene Gewicht als gesundheitsförderlich einstuft.

Das Körpergewicht und der Gesamtenergieumsatz sind die Basis für die Berechnung des benötigten Energiebedarfs.

Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, seinen Körper durch die Ermittlung des sogenannten *Body-Mass-Index* (BMI) zu beurteilen. Hierfür werden das Gewicht und die Körpergröße zueinander ins Verhältnis gesetzt mit folgender Formel:

BMI = Reales Körpergewicht in kg dividiert durch die (Körpergröße in m²)

Beispiel: Eine Frau ist 1,70 m groß und wiegt 60 kg.
Ihr BMI ist 60: (1,70 m)² = 20,76

Die BMI Formel zeigt also das Verhältnis von Körpergewicht in Kilogramm zu Körpergröße in Meter zum Quadrat. Der *Body-Mass-Index* kennzeichnet die Werte wie folgt:

- BMI unter 18: Untergewicht – Gewichtszunahme ist empfehlenswert,
- BMI 18-24,9: Normalgewicht,
- BMI 25-29,9: Übergewicht – Gewichtsabnahme ist empfehlenswert,
- BMI über 30: Fettsucht – Adipositas, Gewichtsabnahme ist notwendig.

Manche Menschen haben, seit sie erwachsen sind, Unter- oder Übergewicht aufgrund einer genetischen Veranlagung. Der BMI-Wert kann also nur ein Anhaltspunkt sein um den Nährstoffbedarf durch die Zufuhr von Lebensmitteln festzulegen.

Wichtig ist, dass man sich selbst mit seinem Gewicht wohlfühlt und sich möglichst viel bewegt. Regelmäßige Arzttermine (empfohlen wird dies einmal pro Jahr) können einen Gesundheitsstatus durch zusätzliche Untersuchungen ermitteln.