

BMI Rechner – Wie sinnvoll ist der Body-Mass-Index?

Der BMI (Body-Mass-Index) ist eine Masszahl, mit der das Körpergewicht bewertet wird. Man berechnet den BMI mit Hilfe des aktuellen Gewichts und der Körpergrösse. Eigentlich ist dazu kein BMI Rechner nötig. Mathematik-Grundkenntnisse sind völlig ausreichend. Dennoch haben BMI Rechner im Internet Hochkonjunktur – und werden offenbar ähnlich häufig konsultiert wie die Waage im Badezimmer.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 12. November 2019

Stand: 13. November 2019

BMI Rechner sind unnötig

BMI steht für Body-Mass-Index (Körper-Masse-Index) und soll das Gewicht eines Menschen beurteilen können. Dazu gibt man in sog. BMI Rechner, die es überall im Netz gibt, meist nichts weiter als die Körpergrösse in Metern und das augenblickliche Gewicht ein. Mehr ist zur Berechnung des BMI nicht nötig. Ja, in Wirklichkeit würden Sie auch keinen BMI Rechner benötigen, da Sie Ihren BMI ganz leicht nach folgender Formel ausrechnen können:

BMI = Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch (Körpergrösse in Meter)²

Wenn Sie also beispielsweise 93 Kilogramm wiegen und 1,80 Meter gross sind, geht die BMI-Rechnung so:

93 kg geteilt durch das Ergebnis aus $1,8 \times 1,8 = 28,7$ (Ihr BMI)

Wenn Sie einen typischen BMI-Rechner gerne ausprobieren möchten, dann können Sie das gleich hier tun:

(c) www.BMI-Rechner.net | [BMI Rechner](#)

Die Tabelle

Angenommen, Sie haben Ihren BMI selbst berechnet, dann brauchen Sie nur noch eine Tabelle, mit der Sie Ihren BMI auch beurteilen können. Denn allein mit der Zahl 28,7 kann ja kein Mensch etwas anfangen. Da eine solche Tabelle nicht schwer zu lesen ist, benötigt man aber auch zur Auswertung des BMI keinen BMI Rechner.

	BMI - Frauen	BMI - Männer
Untergewicht	< 19	< 20
Normalgewicht	19 - 23.9	20 - 24.9
Übergewicht	24 - 29.9	25 - 29.9
Adipositas	30 - 40	30 - 40
Massive Adipositas	> 40	> 40

Die Tabelle als PDF zum Ausdrucken finden Sie [hier unter diesem Link](#).

Sie wissen nun also, dass Sie zu den Übergewichtigen gehören, aber glücklicherweise noch nicht zu den Adipösen (Fettleibigen).

Falls Sie jedoch leidenschaftlich Kraftsport betreiben, dann können Sie den BMI samt BMI Rechner getrost vergessen. Denn zum Ziel nicht weniger Kraftsportler gehört schliesslich auch die Gewichtszunahme, natürlich nicht in Form von Körperfett, sondern in Form von Muskelmasse, während gleichzeitig der Körperfettanteil reduziert wird. In diesem Fall liegt dann auch kein Übergewicht vor, das ein Gesundheitsrisiko darstellen würde, sondern lediglich ein hohes Gewicht aufgrund der zusätzlichen absolut gesundheitsförderlichen Muskelmasse.

Bei Untergewicht zum Arzt?

Nun könnte es aber auch sein, dass Sie 1,72 Meter gross sind und 54 Kilogramm wiegen. Sie haben dann einen BMI von 18,3 und sind - nach Meinung des BMI Rechners - eindeutig untergewichtig. Auch sollten Sie in diesem Fall - wiederum nach Meinung des BMI Rechners - dringend einen Arzt aufsuchen.

Laut BMI Rechner müssten Sie mit dieser Grösse nämlich mindestens 56,5 Kilogramm wiegen, um einen BMI von 19 und damit wenigstens annähernd Normalgewicht zu erreichen.

Eine Möglichkeit jedoch gibt es, damit Ihnen der BMI Rechner auch bei einer Grösse von 1,72 und 54 Kilogramm kein Untergewicht, sondern Normalgewicht bescheinigen würde, nämlich dann, wenn Ihnen irgendwann in der Vergangenheit ein Körperteil (z. B. ein Arm oder ein Bein) amputiert werden musste. In diesem Falle steigt Ihr BMI natürlich. Allerdings bieten nicht alle BMI Rechner den "Amputationservice" an.

Nun gibt es aber noch eine zusätzliche Tabelle. Sie berücksichtigt bei der Beurteilung des Gewichts auch das individuelle Alter, womit alles noch viel schlimmer wird, wie Sie gleich sehen werden. In "Fachkreisen" glaubt man nämlich, dass es mit zunehmendem Alter günstig ist, über ordentliche Gewichtsreserven zu verfügen, um im Krankheitsfalle nicht so schnell abzumagern. Höchstwahrscheinlich sind die "Gewichtsreserven" aber ein massgeblicher Risikofaktor dafür, dass man überhaupt erst erkrankt:

Die Tabelle in Abhängigkeit vom Alter

Ist die oben beschriebene angeblich untergewichtige Person also älter als 24, dann wird ihr Untergewicht umso gravierender, je älter sie ist.

Mit 50 Jahren dürfte man nach dieser Tabelle einen BMI von bis zu 27 haben und würde dann noch als normalgewichtig gelten. Ein BMI von 27 würde aber bedeuten, dass unsere 18,3-BMI-Person 80 Kilogramm wiegen und sich damit als normalgewichtig bezeichnen dürfte. Selbst nach der längst veralteten Normalgewichtsberechnung (Körpergrösse in Zentimetern minus 100) wäre dies noch um 8 Kilogramm zu viel.

Und wer über 64 ist, darf einen BMI von gar 29 seine eigenen nennen. Ein Mann mit einer Grösse von 1,85 dürfte demnach satte 100 Kilogramm wiegen - und alles wäre okay.

Die Zugeständnisse aufgrund des Alters sind also derart an den Haaren herbeigezogen, dass sie zwar Übergewichtige freuen werden, da sie dann der Wahrheit nicht ins Auge blicken müssen. Allen anderen empfehlen wir jedoch, die zweite Tabelle bitte noch mehr zu ignorieren als die erste - zumal auch hier noch extremer, als dies bei der BMI-Berechnung sowieso schon der Fall ist, die unterschiedlichen Körperstaturen nicht berücksichtigt werden.

Tun wir dies, dann ist die 18,3-BMI-Person keinesfalls untergewichtig, WENN sie zum ektomorphen Typ gehört.

Alter	BMI
19 - 24 Jahre	19 - 24
25 - 34 Jahre	20 - 25
35 - 44 Jahre	21 - 26

45 - 54 Jahre	22 - 27
55 - 64 Jahre	23 - 28
> 64 Jahre	24 - 29

Die Tabelle als PDF zum Ausdrucken finden Sie [hier unter diesem Link](#).

Vom BMI Rechner ignoriert: Die Körperkonstitutions-Typen

Der US-amerikanische Mediziner William Sheldon (1898 - 1977) entwickelte die Konstitutionstypologie, nach der er Menschen ihrem Körperbau entsprechend in drei Kategorien einteilte: Der ektomorphe, der mesomorphe und der endomorphe Typ. Seine Einteilung wird von der Wissenschaft jedoch als fragwürdig bezeichnet und daher nicht berücksichtigt. In der Praxis jedoch hat sich genau diese Einteilung als sehr hilfreich erwiesen, z. B. um Menschen zu zeigen, dass sie eben nicht untergewichtig sind, obwohl der BMI Rechner dies so behauptet, oder um anderen Menschen zu erklären, dass sie niemals - wie sie sich das vielleicht erträumen - spindeldünn werden können, einfach, weil sie nicht den passenden Körperbau dafür haben.

Der ektomorphe Typ

Menschen mit ektomorpher Konstitution sind schmal gebaut. Sie haben lange, schlanke Arme und ebensolche Beine. Meist sind sie hoch gewachsen und speichern wenig Fett. Ektomorphe Frauen werden selten über Körbchengröße B hinauskommen und sind entsprechend häufig unter den Push-up-BH-Trägerinnen zu finden.

Menschen vom ektomorphen Typ können nicht selten alles essen, was ihnen vor die Nase kommt - und nehmen trotzdem nicht zu. Ab 30 oder 40 kann sich das etwas ändern. Doch wenn ektomorphe Menschen zunehmen, dann meist nur am Bauch, während Arme und Beine und bei Frauen auch die Brust nicht an Gewicht zulegen.

Ein Mensch mit ektomorphem Körperbau kann ein guter Ausdauersportler werden. Er wird aber mit grosser Wahrscheinlichkeit keinen Bodybuilding-Wettkampf gewinnen - einfach deshalb nicht, weil er nur langsam Muskeln aufbaut und niemals derartige Muskelpakete entwickeln wird wie etwa der mesomorphe Typ.

Der mesomorphe Typ

Menschen mit mesomorpher Konstitution gehören zu den typischen Athleten und Bodybuildern – bei Männern zeigt sich das in einem ausgeprägten Brustkorb, breiten Schultern und schmalen Hüften, bei Frauen in kurviger Figur mit dem begehrten 90-60-90-Mass. Muskelaufbau gelingt diesem Typus gut und schnell. Fett wird – wenn kein Sport betrieben wird – bevorzugt am Bauch und den Hüften angesetzt, weniger an den Extremitäten.

Der endomorphe Typ

Menschen mit endomorpher Konstitution sind kleinwüchsig mit kurzen Armen und Beinen und rundlichem Gesicht. Sie neigen stark zur Fettspeicherung und damit zu Übergewicht. Sie haben häufig das Gefühl, Essbares nur anschauen zu müssen, um Gewicht zuzulegen. Diesem Typ macht Sport oft nicht sonderlich Spass. Gleichzeitig fällt auch das Abnehmen schwer.

Selbstverständlich wird nicht die gesamte Menschheit in diese drei Kategorien eingeteilt, da es unendlich viele Mischtypen gibt, die zu unterschiedlichen Anteilen aus zwei oder allen drei Konstitutionstypen bestehen. Doch gibt es nichtsdestotrotz auch viele Menschen, die ganz konkret und zu annähernd hundert Prozent einem bestimmten Körperbautyp zugeordnet werden können.

Körperfettanteil wird nicht berücksichtigt

Ektomorphe Menschen, die vom BMI Rechner grundsätzlich ein Untergewicht bescheinigt bekommen, obwohl sie sich kein bisschen untergewichtig fühlen, sind meist einfach nur schlank und feingliedrig – eben ektomorph.

Gleichzeitig kann selbst der als untergewichtige eingeteilte Ektomorphe eine äusserst ungesunde Körperzusammensetzung aufweisen. Denn der BMI Rechner interessiert sich nicht für den Körperfettanteil. Da aber auch ektomorphe Menschen – besonders wenn sie keinen Sport treiben – einen zu hohen Körperfettanteil aufweisen können, hilft ihnen das Wissen um ihren BMI kein bisschen weiter. Sie werden nie wissen, dass sie dringend Körperfett abbauen und Muskelmasse aufbauen müssten, um langfristig gesund zu bleiben.

Hält sich überdies ein ektomorpher Typ an die Empfehlungen des BMI Rechners und nimmt mal eben – ohne Sport – 20 Kilogramm zu, dann wird aus dem vormals ästhetisch schönen Menschen ein Fässchen auf zwei Stelzen.

"Sie sind nicht übergewichtig, sondern besitzen nur Reserven für den Notfall"

Ein Endomorpher wird ebenfalls lange Zeit Probleme gehabt haben, den vom BMI Rechner empfohlenen Wert zu erreichen, nämlich genügend Kilos abzunehmen. Mit der altersabhängigen Tabelle jedoch ist endomorphen Menschen fast schon jede Motivation zum Abnehmen genommen, weil sie – auch wenn sie optisch übergewichtig sind – dies laut BMI Rechner eben noch lange nicht sind, sondern lediglich die für den Krankheitsfall benötigten Gewichtsreserven mit sich herumschleppen.

Das Problem des mesomorphen Menschen, der gerne Kraftsport betreibt, hatten wir weiter oben schon besprochen. Der Bodybuilder wird den BMI Rechner somit immer ärgern, weil er diesem zufolge schwer übergewichtig ist – und dies auch bleiben will.

Oft wird bei einem BMI Rechner sogar nach dem Alter gefragt und dem Geschlecht. Diese Daten beeinflussen das Ergebnis – Ihren persönlichen BMI – aber nicht und dienen nur der Auswertung, damit Ihnen der BMI Rechner sagen kann, ob Sie nun über- oder untergewichtig sind und welcher BMI-Wert für Sie der erstrebenswerte ist. Der einzige Faktor, der Ihren BMI also noch ändern könnte, wäre eine Amputation.

10 Gründe, warum der Rechner sinnlos ist

Es gibt somit viele Gründe – und zwar mindestens 10 – warum man den BMI und auch den BMI Rechner am besten links liegen lässt:

1. Der BMI bzw. die Formel des BMI Rechners wurden im frühen 19. Jahrhundert von Adolphe Quetelet entwickelt. Er war nicht etwa Arzt, auch kein Fitnesstrainer. Er war Mathematiker und erklärte ausdrücklich, dass sich der BMI nicht dazu eigne, Aussagen über den Körperfettanteil einer Person zu tätigen, sondern nur dazu da sei, die Verbreitung von Übergewicht in der Bevölkerung einschätzen zu können.
2. Der BMI ist wissenschaftlicher Unsinn. Es gibt keine einleuchtende Begründung dafür, dass man die Grösse einer Person ins Quadrat nehmen müsste, um deren Gewicht einschätzen zu können. Quetelet dachte sich die Formel einfach aus, weil er keine andere Möglichkeit fand, die vorhandenen Daten gut präsentieren zu können.
3. Der BMI ignoriert den Taillenumfang – und genau dieser ist ein ziemlich guter Indikator für den Übergewichtsgrad einer Person.
4. Der BMI ignoriert die Ausprägung der Muskulatur einer Person, so dass Bodybuilder, aber auch einfach trainierte Menschen mit starkem Muskeltonus stets einen höheren BMI aufweisen als Menschen mit geringerem Gewicht, aber höherem Körperfettanteil .
5. Der BMI ignoriert die unterschiedlichen Körperbautypen und geht von einem untrainierten Durchschnittsmenschen aus.
6. Der BMI ist nicht für ektomorphe Menschen geeignet und klassifiziert diese allzu schnell als untergewichtig.

7. Der BMI sorgt über die altersabhängige Tabelle dafür, dass manche tatsächlich übergewichtigen Menschen glauben, sie seien normalgewichtig.
8. Der BMI erlaubt älteren Menschen ein höheres Gewicht als jüngeren - und dabei weisen bekanntlich ältere Menschen einen höheren Körperfettanteil als jüngere auf, so dass also gerade bei älteren Menschen die Messung des Körperfettanteils wichtiger als die BMI-Bestimmung wäre.
9. Der BMI hilft nicht dabei, für gesündere Menschen zu sorgen, da sich sogar Ärzte meist am BMI orientieren, also keine Methoden verwenden, um den konkreten Körperfettanteil zu bestimmen.
10. Der BMI stammt aus dem frühen 19. Jahrhundert, entbehrt jeder wissenschaftlichen Grundlage - und wird noch immer verwendet. Wir glauben also an ein 200 Jahre altes mathematisches Konstrukt, das uns sagen darf, ob wir übergewichtig sind oder nicht.

BMI Rechner: Nur ein grober Richtwert

Sie können den BMI Rechner natürlich für eine grobe Einschätzung Ihres Gewichts durchaus bemühen. Ob Sie jedoch trotz idealem BMI zu viel Körperfett und daher ein Gesundheitsrisiko mit sich herumtragen, wird Ihnen der BMI Rechner nicht sagen können.

Quellen

- Gallagher, Dymna, et al. "How useful is body mass index for comparison of body fatness across age, sex, and ethnic groups?." *American journal of epidemiology* 143.3 (1996): 228-239. (Wie nützlich ist der BMI bei der Feststellung eines Zusammenhangs zwischen Körperfett und Alter, Geschlecht und ethnischer Zugehörigkeit?)
- Janssen, Ian, Peter T. Katzmarzyk, and Robert Ross. "Waist circumference and not body mass index explains obesity-related health risk." *The American journal of clinical nutrition* 79.3 (2004): 379-384. (Der Taillenumfang und nicht der BMI zeigt das übergewichtsbedingte Gesundheitsrisiko)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/bmi-rechner-sinnvoll-ia.html>