

BMI-Rechner - Testen Sie selbst!

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Größe zur Bestimmung Ihres relativen Körpergewichtes. Er bezieht die Körpermasse auf das Quadrat der Körpergröße.

Anhand der Klassifikation der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und anderer Studien ermittelt das Programm, ob Ihr BMI als unter-, normal- oder übergewichtig beurteilt wird.

Der BMI ist ein Richtwert, da er nicht Ihre individuellen Körperkompartimente (u.a. Fett- und Muskelgewebe) berücksichtigt.

Eine exakte Messung Ihrer Körperkompartimente ermöglicht eine Impedanzanalyse (BIA).

Unser Körper braucht Fett als Energiespeicher. Dabei gilt jedoch: Ein zu hoher Körperfettanteil ist schädlich und kann zu schwerwiegenden Gesundheitsstörungen führen.

- Bei Männern sollten in Abhängigkeit vom Alter 9 bis 25,9 % des Körpergewichtes aus Fett bestehen.
- Bei Frauen sollte der Fettanteil des Körpergewichtes in Abhängigkeit vom Alter bei 12 bis 33,9 % liegen.

Gerne beraten wir Sie.

Ihre privatärztliche Schwerpunktpraxis für Ernährungsmedizin, Vitalstofftherapie und komplementäre Tumorthherapie Dr. med. Heidi Stein.