Betty Bossi

GESUNDES KÖRPERGEWICHT

Das Gewicht allein sagt wenig darüber aus, ob jemand unter-, normal- oder übergewichtig ist. Die Grösse spielt nämlich bei der Beurteilung des eigenen Körpergewichts ebenfalls eine Rolle.

DER BODY-MASS-INDEX (BMI)

Eine weit verbreitete und einfache Beurteilungsmöglichkeit des Körpergewichts ist der Body-Mass-Index (BMI).

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergrösse in Metern})^2}$$

BMI in kg/m^2	Einteilung
unter 18,5	Untergewicht
18,5–24,9	Normalgewicht
25–29,9	leichtes bis mittleres Übergewicht
30–39,9	schweres Übergewicht (Adipositas)
40 und mehr	extremes Übergewicht (extreme Adipositas)

Achtung: Diese BMI-Einteilung gilt nicht für Kinder und Jugendliche im Wachstum und auch nicht für Sportler. (Quelle: WHO)

AUF DEN BAUCHUMFANG KOMMT ES AN

Fett im Bauchbereich belastet den Körper am meisten und fördert die Entstehung von Krankheiten wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Fettstoffwechselstörungen.

Erhöhtes Risiko Frauen: > 80 cm
Erhöhtes Risiko Männer: > 94 cm

Richtig messen: Den Bauchumfang regelmässig im Stehen auf Bauchnabelhöhe messen.

Rezept Betty Bossi
Gesund & Schlank / 2012
© Betty Bossi AG
www.bettybossi.ch