

Beim Thema Essen und Gesundheit denken viele direkt an das Körpergewicht.

Dick ist gleichzusetzen mit ungesunder Ernährung, und alle Menschen die schlank sind, sind automatisch auch fit und gesund. Aber das ist ein Fehler! ❌

Für das Körpergewicht gibt es verschiedene Einflussfaktoren.

Allerdings sagt das Bundeszentrum für Ernährung, dass ab einem gewissen Grad an Übergewicht und anderen Risikofaktoren ernsthafte Krankheiten begünstigt werden.

Um sein eigenes Gewicht besser einschätzen zu können, gibt es den sogenannten BMI Rechner.

BMI = Body Mass Index

Dieser gibt das Verhältnis des Gewichts zu der Körpergröße an.

$$\text{BMI} = \text{Körpergewicht (in kg)} : (\text{Größe (in m)}^2)$$

Je höher der BMI, desto größer ist das Risiko für Begleiterkrankungen

Untergewicht	weniger als 18,5
Normalgewicht	18,5-24,9
Übergewicht	25-29,9
starkes Übergewicht (Adipositas)	30 und mehr

Der BMI gilt für Erwachsene ab dem 18. Lebensjahr. Bei Kindern und Jugendlichen verändert sich der Körper und der Körperfettanteil ständig, je nach Alter und Geschlecht. Der BMI Wert von Kindern wird deswegen oft mit Messwerten von gleichaltrigen Kindern verglichen und bewertet.

Aufgaben:

- Thomas fühlt sich ein wenig zu dick. Er wiegt 75 kg und ist 1,70 m groß.
Berechne seinen BMI und überprüfe, ob er übergewichtig ist.
- Thomas ist erst 16 Jahre alt und steckt mitten in der Pubertät. Sein Körper verändert sich ständig.
Bewerte, ob sein BMI-Wert aussagekräftig ist. Muss Thomas sich Sorgen machen?
- Max geht regelmäßig zum Sport. Er hat sehr ausgeprägte Muskeln an den Armen und Beinen. Auch seine Bauchmuskeln sind sehr trainiert.
Auf der Waage liest Max, dass er in der Trainingszeit 8 kg zugenommen hat. Er wiegt jetzt 90 kg bei einer Größe von 1,92 m.
 - Was glaubst du, ist Max zu dick?
 - Berechne den BMI von Max, was sagst du jetzt zu deiner Vermutung.
 - Ist der BMI ein guter und zuverlässiger Messwert?