

Der Body-Mass-Index (BMI)

Der Body-Mass-Index ist eine Maßzahl zur Bewertung des Körpergewichts in Relation zur Körpergröße eines Menschen. Dieses Maß wurde als Risikoindikator für Krankheiten entwickelt. Der Richtwert des errechneten BMI berücksichtigt jedoch weder Geschlecht, Statur noch Alter. So ist die Einordnung für Kinder, Jugendliche und Senior*innen nicht geeignet, da sich das Verhältnis von Größe und Gewicht stetig ändert und andere körperliche Bedarfe entstehen. Auch wird der jeweilige Anteil von Fett- und Muskelgewebe an der Körpermasse nicht berücksichtigt.

So können sehr sportliche Menschen einen erhöhten BMI-Wert haben, ohne dass ein Übergewicht besteht, da Muskeln schwerer sind als Fettgewebe. Ein erhöhter oder sehr niedriger BMI-Wert sagt auch nichts über die Ursache des Über- oder Untergewichts aus. Für Sportler*innen mit hoher Muskelmasse ist der BMI also kein geeignetes Maß.

Allgemeine Formel zur Berechnung

$$\text{BMI} = \text{kg} / \text{m}^2$$

(Gewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Metern im Quadrat)

Gewichtsklassifikation laut BMI

BMI < 18,5	Untergewicht
BMI 18,5–24,9	Normalgewicht
BMI 25,0–29,9	leichtes Übergewicht
BMI > 30	Adipositas

Quelle: WHO 2020

Die 10.000-Schritte-Regel?

Viele Fitness-Tracker geben 10.000 Schritte pro Tag als idealen Kennwert für einen gesunden Lebensstil an. Doch diese Empfehlung ist bislang wissenschaftlich nicht belegt. Woher dieser Idealwert kommt, ist unklar. Außerdem ist das gesunde Bewegungsausmaß nicht generalisierbar. Es ist für jeden Menschen individuell, je nach Alter, Fitnesszustand und Erkrankungen.