

**DER BMI ALLEINE SAGT NICHT
ALLES!**

Body-Mass-Index

BODY-MASS-INDEX

Der Body Mass Index ist eine künstliche Kennziffer, die der Mensch zur Beurteilung des Körpergewichts geschaffen hat. Die Unterteilung in Über –, Unter – und Normalgewicht ist ein Stück weit willkürlich gewählt. Dennoch ist der BME ein weltweit akzeptiertes Maß. Er kann uns einen guten Anhaltspunkt darüber geben, ob unser Gewicht in einem für die Gesundheit optimalen oder eher ungünstigen Bereich liegt.

Er alleine reicht jedoch nicht aus, man muss noch andere Aspekte mit bedenken, wenn man sein Gewicht und seine Gesundheit beurteilen möchte.

Du solltest z. B. Auch die folgende Gesichtspunkte beachten:

1. Die Analyse der Körperfettzusammensetzung

Hierunter versteht man die „Messung der fettfreie Masse (Skelettmuskulatur, Wasser, innere Organe) und der Körperfettmasse“.

Aus medizinischer Sicht ist zusätzlich zum BMI auch die Bestimmung der Körperfettmasse für die Beurteilung bei Unter – oder Übergewicht bedeutend. Für die Körperfettmessung ist eine spezielle Waage erforderlich. Diese Methode sollte nur von Fachpersonen angewendet werden.

-> Daneben ist immer auch entscheidend, wie wohl und gesund du dich mit deinem Gewicht fühlst!

DU SOLLTEST Z. B. AUCH DIE FOLGENDE GESICHTSPUNKTE BEACHTEN:

2. ganz wichtig: das Wohlfühlgewicht

Entscheidend ist auch das so genannte Wohlfühlgewicht. Dies ist das Gewicht, mit dem man sich wohl fühlt und dass man problemlos halten kann. Das Wohlfühlgewicht lässt sich nicht berechnen. **Ob du dich mit deinem Gewicht wohl fühlst oder nicht, kannst nur du entscheiden.** Die gesundheitlichen Risiken und Folgen von Unter – oder Übergewicht dürfen aber nicht übersehen werden, unabhängig vom persönlichen empfinden.