

BMI-und WHtR-Berechnung

BMI - Body Mass Index

Persönliche Angaben:

Körpergröße: cm

Gewicht: kg

Neue Berechnung ?

Auswertung ?

26.0 BMI

Kategorie	BMI (kg/m ²)	
Starkes Untergewicht	< 16	< 18,5
Mäßiges Untergewicht	16-17	
Leichtes Untergewicht	17-18,5	
Normalgewicht		18,5-25
Präadipositas	25-30	> 25
Adipositas Grad I	30 - 35	> 30
Adipositas Grad II	35 - 40	
Adipositas Grad III	> 40	

© jos.schoenberger@t-online.de Persönliches Exemplar für Ihr Name Mittwoch 06.07.2011

Ansicht BMI-Berechnung mit BMI-Kategorie

BMI - Body Mass Index

Persönliche Angaben:

Körpergröße: cm

Gewicht: kg

Neue Berechnung ?

26.0 BMI

Ihr BMI lautet: **26,0**

Sie haben leichtes Übergewicht (Präadipositas).

Sie sollten Ihr Gewicht reduzieren.

Sehen Sie in der - Ansicht - 'Altersgruppenkorrektur' nach um Ihr Ergebnis zu festigen

© jos.schoenberger@t-online.de Persönliches Exemplar für Ihr Name Mittwoch 06.07.2011

BMI-Auswertung

BMI - Body Mass Index

Persönliche Angaben:

Körpergröße: cm

Gewicht: kg

Neue Berechnung ?

26.0 BMI

Altersgruppen Korrektur

Alter	BMI
19 - 24	19 - 24
25 - 34	20 - 25
35 - 44	21 - 26
45 - 54	22 - 27
55 - 64	23 - 28
> 64	24 - 29

© jos.schoenberger@t-online.de Persönliches Exemplar für Ihr Name Mittwoch 06.07.2011

Altersgruppenkorrektur

BMI & WHtR V 1.1 VHS-Computerkurs Thierhaupten 2011 Computer: 50 plus - Einsteiger

Programm: Ansicht: Kalender

Januar 2011 Februar 2011 März 2011 April 2011

Mai 2011 Juni 2011 Juli 2011 August 2011

September 2011 Oktober 2011 November 2011 Dezember 2011

Heute: 06.07.2011 Kalender aus:

© jos.schoenberger@t-online.de Persönliches Exemplar für Ihr Name Mittwoch 06.07.2011

Kalenderansicht

WHtR-Berechnung

WHtR - Berechnung

Persönliche Angaben:

Körpergröße: in cm

Bauchumfang: in cm

Neu berechnen ?

0,53 WHtR-Wert

Der WHtR wird folgendermaßen berechnet: $WHtR = u / l$
 wobei u den Taillenumfang (in cm) und l die Körpergröße (in cm) angibt. Für unter Vierzigjährige ist ein Wert über 0,5 kritisch. Bei über Fünfzigjährigen liegt die Grenze bei 0,6, im Alter von 40 bis 50 zwischen 0,5 und 0,6.

WHtR (von englisch Waist to Height Ratio, Taille-zu-Höhe-Verhältnis) bezeichnet das Verhältnis zwischen Taillenumfang und Körpergröße. Es soll im Gegensatz zum weit verbreiteten Body-Mass-Index (BMI) eine Aussage über die Verteilung des Körperfetts machen und somit eine größere Aussagekraft bezüglich der gesundheitlichen Relevanz von Übergewicht erlauben.

Der Vorteil des WHtR gegenüber dem BMI liegt vor allem darin, dass der BMI nur eine geringe Aussage über die gesundheitlich relevanten Ursachen eines Über- oder Untergewichts erlaubt, da beispielsweise sehr muskulöse Männer einen hohen BMI aufweisen.

Nicht zu verwechseln ist der WHtR mit dem VHR (Taile-Hüft-Verhältnis, Waist-to-hip ratio), das ursprünglich in erster Linie als körperäthetisches Maß eingeführt wurde, aber ebenfalls eine Abschätzung zur Verteilung des Körperfetts erlaubt.

Liste

© jos.schoenberger@t-online.de Persönliches Exemplar für Ihr Name Mittwoch 06.07.2011

Start und Berechnung

WHtR - Berechnung

Persönliche Angaben:

Körpergröße: in cm

Bauchumfang: in cm

Neu berechnen ?

0,53 WHtR-Wert

Die WHtR - Liste

Jugendliche (15J)
 < 0,34 Untergewicht
 0,34 - 0,45 Normalgewicht
 0,46 - 0,51 Übergewicht
 0,52 - 0,63 Fettleibigkeit (Adipositas)
 > 0,63 Schwere Adipositas

Bis 40-Jährige
 < 0,40 Untergewicht
 0,40 - 0,50 Normalgewicht
 0,51 - 0,56 Übergewicht
 0,57 - 0,68 Fettleibigkeit (Adipositas)
 > 0,68 Schwere Adipositas

Über 50-Jährige
 < 0,40 Untergewicht
 0,40 - 0,50 Normalgewicht
 0,51 - 0,56 Übergewicht
 0,57 - 0,68 Fettleibigkeit (Adipositas)
 > 0,68 Schwere Adipositas

Info

© jos.schoenberger@t-online.de Persönliches Exemplar für Ihr Name Mittwoch 06.07.2011

Auswertungsliste