

KORRELATION

zwischen BMI und Körperfettmessung

Da der BMI nur für eher unsportliche/untrainierte Menschen gültig ist - wenn zB. ein muskulöser Mann mit wenig Körperfett und überdurchschnittlicher Muskulatur mittels BMI getestet wird, so hat er immer Übergewicht (in der Definition des BMI = zuviel Fett !!) - was natürlich nicht stimmt.

Idealerweise kombiniert man den BMI und eine erfolgte Körperfettmessung und bekommt dann sofort akzeptable Resultate.

BMI - DER BODY-MASS-INDEX	KORRELATION	KÖRPERFETTANTEIL IN %																																																																																																				
<p>BMI = Körpergewicht in Kilo Körperfläche in m²</p> <p>Beispiel: Körpergröße 1,63 m Körpergewicht 68 kg</p> <p>BMI = $\frac{68 \text{ kg}}{1,63 \times 1,63} = 2,657$</p> <p>68 : 2,657 = 25,59</p>	<p>BEWERTUNG</p> <p>< 18 Untergewicht</p> <p>18,1 - 24,9 Normalgewicht</p> <p>25 - 30 leichtes Übergewicht</p> <p>> 30,1 Abnahme ist anzuraten</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="5" style="text-align: left;">MÄNNER</th> <th colspan="5" style="text-align: left;">FRAUEN</th> </tr> <tr> <th style="text-align: left;">Alter</th> <th style="text-align: center;">exzellent</th> <th style="text-align: center;">gut</th> <th style="text-align: center;">mittel</th> <th style="text-align: center;">schlecht</th> <th style="text-align: left;">Alter</th> <th style="text-align: center;">exzellent</th> <th style="text-align: center;">gut</th> <th style="text-align: center;">mittel</th> <th style="text-align: center;">schlecht</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>20-24</td><td>10,8</td><td>14,9</td><td>19,0</td><td>23,3</td><td>20-24</td><td>18,9</td><td>22,0</td><td>25,0</td><td>29,6</td></tr> <tr><td>25-29</td><td>12,8</td><td>16,5</td><td>20,3</td><td>24,3</td><td>25-29</td><td>18,9</td><td>22,1</td><td>25,4</td><td>29,8</td></tr> <tr><td>30-34</td><td>14,5</td><td>18,0</td><td>21,5</td><td>25,2</td><td>30-34</td><td>19,7</td><td>22,7</td><td>26,4</td><td>30,5</td></tr> <tr><td>35-39</td><td>16,1</td><td>19,3</td><td>22,6</td><td>26,1</td><td>35-39</td><td>21,0</td><td>24,0</td><td>27,7</td><td>31,5</td></tr> <tr><td>40-44</td><td>17,5</td><td>20,5</td><td>23,6</td><td>26,9</td><td>40-44</td><td>22,6</td><td>25,6</td><td>29,3</td><td>32,8</td></tr> <tr><td>45-49</td><td>18,6</td><td>21,5</td><td>24,5</td><td>27,6</td><td>45-49</td><td>24,3</td><td>27,3</td><td>30,9</td><td>34,1</td></tr> <tr><td>50-59</td><td>19,8</td><td>22,7</td><td>25,6</td><td>28,7</td><td>50-59</td><td>26,6</td><td>29,7</td><td>33,1</td><td>36,2</td></tr> <tr><td>> 60</td><td>20,2</td><td>23,2</td><td>26,2</td><td>29,3</td><td>> 60</td><td>27,4</td><td>30,7</td><td>34,0</td><td>37,3</td></tr> </tbody> </table>	MÄNNER					FRAUEN					Alter	exzellent	gut	mittel	schlecht	Alter	exzellent	gut	mittel	schlecht	20-24	10,8	14,9	19,0	23,3	20-24	18,9	22,0	25,0	29,6	25-29	12,8	16,5	20,3	24,3	25-29	18,9	22,1	25,4	29,8	30-34	14,5	18,0	21,5	25,2	30-34	19,7	22,7	26,4	30,5	35-39	16,1	19,3	22,6	26,1	35-39	21,0	24,0	27,7	31,5	40-44	17,5	20,5	23,6	26,9	40-44	22,6	25,6	29,3	32,8	45-49	18,6	21,5	24,5	27,6	45-49	24,3	27,3	30,9	34,1	50-59	19,8	22,7	25,6	28,7	50-59	26,6	29,7	33,1	36,2	> 60	20,2	23,2	26,2	29,3	> 60	27,4	30,7	34,0	37,3
MÄNNER					FRAUEN																																																																																																	
Alter	exzellent	gut	mittel	schlecht	Alter	exzellent	gut	mittel	schlecht																																																																																													
20-24	10,8	14,9	19,0	23,3	20-24	18,9	22,0	25,0	29,6																																																																																													
25-29	12,8	16,5	20,3	24,3	25-29	18,9	22,1	25,4	29,8																																																																																													
30-34	14,5	18,0	21,5	25,2	30-34	19,7	22,7	26,4	30,5																																																																																													
35-39	16,1	19,3	22,6	26,1	35-39	21,0	24,0	27,7	31,5																																																																																													
40-44	17,5	20,5	23,6	26,9	40-44	22,6	25,6	29,3	32,8																																																																																													
45-49	18,6	21,5	24,5	27,6	45-49	24,3	27,3	30,9	34,1																																																																																													
50-59	19,8	22,7	25,6	28,7	50-59	26,6	29,7	33,1	36,2																																																																																													
> 60	20,2	23,2	26,2	29,3	> 60	27,4	30,7	34,0	37,3																																																																																													

061

BMI	Fett in %	INTERPRETATION
< 18,0	exzellent / gut	Untergewichtig - mehr an Körpergewicht zulegen
< 18,0	mittel / schlecht	Untergewichtig - trotzdem zu hoher Körperfettanteil, mehr Körpergewicht zulegen d.h. Muskelmasse
18,1 - 20,9	exzellent / gut	Leicht untergewichtig - mehr Körpergewicht zulegen
18,1 - 20,9	mittel / schlecht	Leicht untergewichtig - trotzdem zu hoher Körperfettanteil, mehr Muskelmasse zulegen
21,0 - 22,9	exzellent / gut	Optimal, Idealgewicht bei idealer Körperkomposition
21,0 - 22,9	mittel	Idealgewicht - bei etwas zu hohem Körperfettanteil, mehr Muskelaufbautraining machen
21,0 - 22,9	schlecht	Idealgewicht mit zu hohem Körperfettanteil, mehr Ausdauer(Fettabbau)training machen
23,0 - 24,9	exzellent / gut	Ideale Körperzusammensetzung mit normalem Körpergewicht
23,0 - 24,9	mittel	Zuwenig Muskelmasse bei normalem Körpergewicht - mehr Muskelaufbautraining machen
23,0 - 24,9	schlecht	Normales Körpergewicht - aber zuviel Körperfett - zuwenig körperliche Betätigung
25,0 - 26,4	exzellent / gut	Leicht übergewichtig - bedingt durch große Muskelmasse
25,0 - 26,4	mittel	Leicht übergewichtig - etwas erhöhtes Körperfett - Gewichtsreduktion durch reduzierte Ernährung
25,0 - 26,4	schlecht	Leicht übergewichtig - zu hoher Körperfettanteil - zuwenig Muskelmasse
> 26,5	exzellent / gut	Übergewichtig - jedoch sehr muskulös
> 26,5	schlecht	Übergewichtig - Gelenke stark belastet - Gewicht muss gezielt verringert werden (Ernährung/Training)

Als Beispiel nehmen Sie unseren Mustermann mit einem **BMI von 25,59 = leichtes Übergewicht**. Das Resultat der **Fettmessung (18,6%)** kann jedoch **exzellent gut** ergeben.

So ist das Resultat aus beiden Messungen -
“ leicht übergewichtig - bedingt durch große Muskelmasse” !!

Führen Sie also immer beide Berechnungen durch und korrelieren Sie beide Daten für ein korrektes Bewerten Ihres Kunden.