

Mit Hilfe dieser Tabelle können Sie mit Körpergröße und Gewicht Ihren Body Mass Index (BMI) herauslesen.
Die Werte gelten für Frauen und Männer ab 18 Jahren.

Beispiel:

Ein Mann mit einer Körpergröße von 178 cm und einem Gewicht von 78 kg hat einen BMI von 24,6

		Körpergröße [cm]																													
		150	152	154	156	158	160	162	164	166	168	170	172	174	176	178	180	182	184	186	188	190	192	194	196	198	200	202	204	206	208
40	17,8	17,3	16,9	16,4	16,0	15,6	15,2	14,9	14,5	14,2	13,8	13,5	13,2	12,9	12,6	12,3	12,1	11,8	11,6	11,3	11,1	10,9	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,1
42	18,7	18,2	17,7	17,3	16,8	16,4	16,0	15,6	15,2	14,9	14,5	14,2	13,9	13,6	13,3	13,0	12,7	12,4	12,1	11,9	11,6	11,4	11,2	10,9	10,7	10,5	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5
44	19,6	19,0	18,6	18,1	17,6	17,2	16,8	16,4	16,0	15,6	15,2	14,9	14,5	14,2	13,9	13,6	13,3	13,0	12,7	12,4	12,2	11,9	11,7	11,5	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
46	20,4	19,9	19,4	18,9	18,4	18,0	17,5	17,1	16,7	16,3	15,9	15,5	15,2	14,9	14,5	14,2	13,9	13,6	13,3	13,0	12,7	12,5	12,2	12,0	11,7	11,5	11,3	11,1	10,8	10,6	10,4
48	21,3	20,8	20,2	19,7	19,2	18,8	18,3	17,8	17,4	17,0	16,6	16,2	15,9	15,5	15,1	14,8	14,5	14,2	13,9	13,6	13,3	13,0	12,8	12,5	12,2	12,0	11,8	11,5	11,3	11,1	10,9
50	22,2	21,6	21,1	20,5	20,0	19,5	19,1	18,6	18,1	17,7	17,3	16,9	16,5	16,1	15,8	15,4	15,1	14,8	14,5	14,1	13,9	13,6	13,3	13,0	12,8	12,5	12,3	12,0	11,8	11,6	11,3
52	23,1	22,5	21,9	21,4	20,8	20,3	19,8	19,3	18,9	18,4	18,0	17,6	17,2	16,8	16,4	16,0	15,7	15,4	15,0	14,7	14,4	14,1	13,8	13,5	13,3	13,0	12,7	12,5	12,3	12,0	11,8
54	24,0	23,4	22,8	22,2	21,6	21,1	20,6	20,1	19,6	19,1	18,7	18,3	17,8	17,4	17,0	16,7	16,3	15,9	15,6	15,3	15,0	14,6	14,3	14,1	13,8	13,5	13,2	13,0	12,7	12,5	12,2
56	24,9	24,2	23,6	23,0	22,4	21,9	21,3	20,8	20,3	19,8	19,4	18,9	18,5	18,1	17,7	17,3	16,9	16,5	16,2	15,8	15,5	15,2	14,9	14,6	14,3	14,0	13,7	13,5	13,2	12,9	12,7
58	25,8	25,1	24,5	23,8	23,2	22,7	22,1	21,6	21,0	20,5	20,1	19,6	19,2	18,7	18,3	17,9	17,5	17,1	16,8	16,4	16,1	15,7	15,4	15,1	14,8	14,5	14,2	13,9	13,7	13,4	13,2
60	26,7	26,0	25,3	24,7	24,0	23,4	22,9	22,3	21,8	21,3	20,8	20,3	19,8	19,4	18,9	18,5	18,1	17,7	17,3	17,0	16,6	16,3	15,9	15,6	15,3	15,0	14,7	14,4	14,1	13,9	13,6
62	27,6	26,8	26,1	25,5	24,8	24,2	23,6	23,1	22,5	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	19,6	19,1	18,7	18,3	17,9	17,5	17,2	16,8	16,5	16,1	15,8	15,5	15,2	14,9	14,6	14,3	14,1
64	28,4	27,7	27,0	26,3	25,6	25,0	24,4	23,8	23,2	22,7	22,1	21,6	21,1	20,7	20,2	19,8	19,3	18,9	18,5	18,1	17,7	17,4	17,0	16,7	16,3	16,0	15,7	15,4	15,1	14,8	14,5
66	29,3	28,6	27,8	27,1	26,4	25,8	25,1	24,5	24,0	23,4	22,8	22,3	21,8	21,3	20,8	20,4	19,9	19,5	19,1	18,7	18,3	17,9	17,5	17,2	16,8	16,5	16,2	15,9	15,6	15,3	15,0
68	30,2	29,4	28,7	27,9	27,2	26,6	25,9	25,3	24,7	24,1	23,5	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	20,5	20,1	19,7	19,2	18,8	18,4	18,1	17,7	17,3	17,0	16,7	16,3	16,0	15,7	15,4
70	31,1	30,3	29,5	28,8	28,0	27,3	26,7	26,0	25,4	24,8	24,2	23,7	23,1	22,6	22,1	21,6	21,1	20,7	20,2	19,8	19,4	19,0	18,6	18,2	17,9	17,5	17,2	16,8	16,5	16,2	15,9
72	32,0	31,2	30,4	29,6	28,8	28,1	27,4	26,8	26,1	25,5	24,9	24,3	23,8	23,2	22,7	22,2	21,7	21,3	20,8	20,4	19,9	19,5	19,1	18,7	18,4	18,0	17,6	17,3	17,0	16,6	16,3
74	32,9	32,0	31,2	30,4	29,6	28,9	28,2	27,5	26,9	26,2	25,6	25,0	24,4	23,9	23,4	22,8	22,3	21,9	21,4	20,9	20,5	20,1	19,7	19,3	18,9	18,5	18,1	17,8	17,4	17,1	16,8
76	33,8	32,9	32,0	31,2	30,4	29,7	29,0	28,3	27,6	26,9	26,3	25,7	25,1	24,5	24,0	23,5	22,9	22,4	22,0	21,5	21,1	20,6	20,2	19,8	19,4	19,0	18,6	18,3	17,9	17,6	17,2
78	34,7	33,8	32,9	32,1	31,2	30,5	29,7	29,0	28,3	27,6	27,0	26,4	25,8	25,2	24,6	24,1	23,5	23,0	22,5	22,1	21,6	21,2	20,7	20,3	19,9	19,5	19,1	18,7	18,4	18,0	17,7
80	35,6	34,6	33,7	32,9	32,0	31,3	30,5	29,7	29,0	28,3	27,7	27,0	26,4	25,8	25,2	24,7	24,2	23,6	23,1	22,6	22,2	21,7	21,3	20,8	20,4	20,0	19,6	19,2	18,9	18,5	18,1
82	36,4	35,5	34,6	33,7	32,8	32,0	31,2	30,5	29,8	29,1	28,4	27,7	27,0	26,4	25,8	25,3	24,8	24,2	23,7	23,2	22,7	22,2	21,8	21,3	20,9	20,5	20,1	19,7	19,3	19,0	18,6
84	37,3	36,4	35,4	34,5	33,6	32,8	32,0	31,2	30,5	29,8	29,1	28,4	27,7	27,1	26,5	25,9	25,4	24,8	24,3	23,8	23,3	22,8	22,3	21,9	21,4	21,0	20,6	20,2	19,8	19,4	19,0
86	38,2	37,2	36,3	35,3	34,4	33,6	32,8	32,0	31,2	30,5	29,8	29,1	28,4	27,8	27,1	26,5	26,0	25,4	24,9	24,3	23,8	23,3	22,9	22,4	21,9	21,5	21,1	20,7	20,3	19,9	19,5
88	39,1	38,1	37,1	36,2	35,3	34,4	33,5	32,7	31,9	31,2	30,4	29,7	29,1	28,4	27,8	27,2	26,6	26,0	25,4	24,9	24,4	23,9	23,4	22,9	22,4	22,0	21,6	21,1	20,7	20,3	20,0
90	40,0	39,0	37,9	37,0	36,1	35,2	34,3	33,5	32,7	31,9	31,1	30,4	29,7	29,1	28,4	27,8	27,2	26,6	26,0	25,5	24,9	24,4	23,9	23,4	23,0	22,5	22,1	21,6	21,2	20,8	20,4
92	40,9	39,8	38,8	37,8	36,9	35,9	35,1	34,2	33,4	32,6	31,8	31,1	30,4	29,7	29,0	28,4	27,8	27,2	26,6	26,0	25,5	25,0	24,4	23,9	23,5	23,0	22,5	22,1	21,7	21,3	20,9
94	41,8	40,7	39,6	38,6	37,7	36,7	35,8	34,9	34,1	33,3	32,5	31,8	31,0	30,3	29,7	29,0	28,4	27,8	27,2	26,6	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,6	22,2	21,7	21,3
96	42,7	41,6	40,5	39,4	38,5	37,5	36,6	35,7	34,8	34,0	33,2	32,4	31,7	31,0	30,3	29,6	29,0	28,4	27,8	27,2	26,6	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0	23,5	23,1	22,6	22,2	21,8
98	43,6	42,4	41,3	40,3	39,3	38,3	37,3	36,4	35,6	34,7	33,9	33,1	32,4	31,6	30,9	30,2	29,6	28,9	28,3	27,7	27,1	26,6	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0	23,5	23,1	22,7	22,2
100	44,4	43,3	42,2	41,1	40,1	39,1	38,1	37,2	36,3	35,4	34,6	33,8	33,0	32,3	31,6	30,9	30,2	29,5	28,9	28,3	27,7	27,1	26,6	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0	23,6	23,1	22,7
102	45,3	44,1	43,0	41,9	40,9	39,8	38,9	37,9	37,0	36,1	35,3	34,5	33,7	32,9	32,2	31,5	30,8	30,1	29,5	28,9	28,3	27,7	27,1	26,6	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0	23,6	23,1
104	46,2	45,0	43,9	42,7	41,7	40,6	39,6	38,7	37,7	36,8	36,0	35,2	34,4	33,6	32,8	32,1	31,4	30,7	30,1	29,4	28,8	28,2	27,6	27,1	26,5	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0	23,6
106	47,1	45,9	44,7	43,6	42,5	41,4	40,4	39,4	38,5	37,6	36,7	35,8	35,0	34,2	33,5	32,7	32,0	31,3	30,6	30,0	29,4	28,8	28,2	27,6	27,0	26,5	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0
108	48,0	46,7	45,5	44,4	43,3	42,2	41,2	40,2	39,2	38,3	37,4	36,5	35,7	34,9	34,1	33,3	32,6	31,9	31,2	30,6	29,9	29,3	28,7	28,1	27,5	27,0	26,5	26,0	25,5	25,0	24,5
110	48,9	47,6	46,4	45,2	44,1	43,0	41,9	40,9	39,9	39,0	38,1	37,2	36,3	35,5	34,7	34,0	33,2	32,5	31,8	31,1	30,5	29,8	29,2	28,6	28,1	27,5	27,0	26,4	25,9	25,4	24,9
112	49,8	48,5	47,2	46,0	44,9	43,8	42,7	41,6	40,6	39,7	38,8	37,9	37,0	36,2	35,3	34,6	33,8	33,1	32,4	31,7	31,0	30,4	29,8	29,2	28,6	28,0	27,4	26,9	26,4	25,9	25,4
114	50,7	49,3	48,1	46,8	45,7	44,5	43,4	42,4	41,4	40,4	39,4	38,5	37,7	36,8	36,0	35,2	34,4	33,7	33,0	32,3	31,6	30,9	30,3	29,7	29,1	28,5	27,9	27,4	26,9	26,3	25,9
116	51,6	50,2	48,9	47,7	46,5	45,3	44,2	43,1	42,1	41,1	40,1	39,2	38,3	37,4	36,6	35,8	35,0	34,3	33,5	32,8	32,1	31,5	30,8	30,2	29,6	29,0	28,4	27,9	27,3	26,8	26,3
118	52,4	51,1	49,8	48,5	47,3	46,1	45,0	43,9	42,8	41,8	40,8	39,9	39,0	38,1	37,2	36,4	35,6	34,9	34,1	33,4	32,7	32,0	31,4	30,7	30,1	29,5	28,9	28,4	27,8	27,3	26,8
120	53,3	51,9	50,6	49,3	48,1	46,9	45,7	44,6	43,5	42,5	41,5																				