|  |  |
| --- | --- |
| unter 18,5 | Untergewicht |
| 18,5 bis 24,9 | Normalgewicht |
| 25 bis 29,9 | Übergewicht |
| ab 30 | starkes Übergewicht |

<https://bmirechner.net/bmi-tabelle>

| **BMI-Tabelle nach Alter** | |
| --- | --- |
| **Alter** | **BMI Normalbereich** |
| 19 - 24 | 19 - 24 |
| 25 - 34 | 20 - 25 |
| 35 - 44 | 21 - 26 |
| 45 - 54 | 22 - 27 |
| 55 - 64 | 23 - 28 |
| >= 65 | 24 - 29 |

Die nebenstehende Tabelle zeigt für die verscheidenen Altersgruppen die **BMI-Werte innerhalb des Normalbereichs** an. Sollten Ihr BMI höher sein als in der Tabelle aufgeführt, leiden sie an [Übergewicht](https://bmirechner.net/uebergewicht). Werte unterhalb des definierten Bereichs deuten auf Untergewicht hin.

Die Grenzen wurden von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) festgelegt.  
Für Jugendliche und Kinder gelten andere BMI-Werte: [**BMI-Rechner für Kinder und Jugendliche**](https://bmirechner.net/bmi-tabelle/kinder-und-jugendliche)

### BMI-Tabelle für erwachsene Frauen nach Alter

| **BMI-Tabelle für Frauen** | | |
| --- | --- | --- |
| **Alter** | **Normalbereich des BMI** | **Idealer BMI** |
| 19 - 24 | 17,5 - 23,9 | 20,75 |
| 25 - 34 | 18,5 - 24,9 | 21,75 |
| 35 - 44 | 19,5 - 25,9 | 22,75 |
| 45 - 54 | 20,5 - 26,9 | 23,75 |
| 55 - 64 | 21,5 - 27,9 | 24,75 |
| >= 65 | 22,5 - 28,9 | 25,75 |

Frauen unterscheiden sich in Ihrem Körperbau stark von Männern. Dies äußert sich in einem schmaleren Kreuz, einem anderen Hüftbau und weniger Muskeln. Da die abweichende Anatomie einen Einfluss auf das Körpergewicht und somit auch auf den BMI hat, sind für Frauen und Männer unterschiedliche Normalbereiche des Gewichts festgelegt worden.  
Die nebenstehende Tabelle zeigt sowol die Grenzen für den **Normalbereich als auch den idealen BMI für erwachsene Frauen**.

### BMI-Tabelle für erwachsene Männer nach Alter

| **BMI-Tabelle für Männer** | | |
| --- | --- | --- |
| **Alter** | **Normalbereich des BMI** | **Idealer BMI** |
| 19 - 24 | 18,5 - 24,9 | 21,75 |
| 25 - 34 | 19,5 - 25,9 | 22,75 |
| 35 - 44 | 20,5 - 26,9 | 23,75 |
| 45 - 54 | 21,5 - 27,9 | 24,75 |
| 55 - 64 | 22,5 - 28,9 | 25,75 |
| >= 65 | 23,5 - 29,9 | 26,75 |

Männer wiegen im Mittel mehr als Frauen gleicher Körpergröße. Dies lässt sich mit dem anderen Körperbau erklären.

### Navigation

* [BMI-Tabelle für Erwachsene](https://bmirechner.net/bmi-tabelle)
* [BMI-Tabelle für Kinder](https://bmirechner.net/bmi-tabelle/kinder-und-jugendliche)

| * **ALTER** | **NORMALBEREICH** | **IDEALER BMI** |
| --- | --- | --- |
| 5 | 13,0 - 16,6 | 15,3 |
| 6 | 13,0 - 16,8 | 15,3 |
| 7 | 13,1 - 17,0 | 15,5 |
| 8 | 13,3 - 17,4 | 15,7 |
| 9 | 13,5 - 17,9 | 16,0 |
| 10 | 13,7 - 18,5 | 16,4 |
| 11 | 14,1 - 19,2 | 16,9 |
| 12 | 14,5 - 19,9 | 17,5 |
| 13 | 14,9 - 20,8 | 18,2 |
| 14 | 15,5 - 21,8 | 19,0 |
| 15 | 16,0 - 22,7 | 19,8 |
| 16 | 16,5 - 23,5 | 20,5 |
| 17 | 16,9 - 24,3 | 21,1 |
| 18 | 17,3 - 24,9 | 21,5 |
| *BMI-Tabelle für Jungen* | | |

| **ALTER** | **NORMALBEREICH** | **IDEALER BMI** |
| --- | --- | --- |
| 5 | 12,7 - 16,9 | 15,2 |
| 6 | 12,7 - 17,0 | 15,3 |
| 7 | 12,7 - 17,3 | 15,4 |
| 8 | 12,9 - 17,7 | 15,7 |
| 9 | 13,1 - 18,3 | 16,1 |
| 10 | 13,5 - 19,0 | 16,6 |
| 11 | 13,9 - 19,9 | 17,2 |
| 12 | 14,4 - 20,8 | 18,0 |
| 13 | 14,9 - 21,8 | 18,8 |
| 14 | 15,4 - 22,7 | 19,6 |
| 15 | 15,9 - 23,5 | 20,2 |
| 16 | 16,2 - 24,1 | 20,7 |
| 17 | 16,4 - 24,5 | 21,0 |
| 18 | 16,4 - 24,8 | 21,3 |
| *BMI-Tabelle für Mädchen* | | |

|  |  |
| --- | --- |
| 0 | >10,99 bis <14,12 |
| 0,5 | >14,55 bis <17,95 |
| 1 | >14,81 bis <18,25 |
| 1,5 | >14,59 bis <18,11 |
| 2 | > 14,59 bis <17,92 |
| 2,5 | >14,10 bis <17,76 |
| 3 | >13,93 bis <17,64 |
| 3,5 | >13,79 bis <17,56 |
| 4 | >13,69 bis <17,54 |
| 4,5 | >13,64 bis <17,58 |
| 5 | >13,61 bis <17,69 |
| 5,5 | >13,60 bis <17,83 |
| 6 | >13,59 bis <17,99 |
| 6,5 | >13,62 bis <18,21 |
| 7 | >13,69 bis <18,51 |
| 7,5 | >13,80 bis <18,86 |
| 8 | >13,92 bis <19,25 |
| 8,5 | >14,06 bis <19,65 |
| 9 | >14,19 bis <20,04 |
| 9,5 | >14,33 bis <20,42 |
| 10 | >14,48 bis <20,80 |
| 10,5 | >14,66 bis <21,20 |
| 11 | >14,88 bis <21,61 |
| 11,5 | >15,14 bis <22,04 |
| 12 | >15,43 bis <22,48 |
| 12,5 | >15,75 bis <22,91 |
| 13 | >16,07 bis <23,33 |
| 13,5 | >16,40 bis <23,71 |
| 14 | >16,71 bis <24,05 |
| 14,5 | >17,00 bis <24,35 |
| 15 | >17,26 bis <24,60 |
| 15,5 | >17,54 bis <24,87 |
| 16 | >17,81 bis <25,13 |
| 16,5 | >18,09 bis <25,39 |
| 17 | >18,31 bis <25,78 |
| 17,5 | >18,52 bis <26,15 |

**BMI-Tabelle für Jungen:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Alter** | **BMI-Normalbereich** |
| 0 | >11,01 bis <14,28 |
| 0,5 | >15,06 bis <18,66 |
| 1 | >15,22 bis <18,73 |
| 1,5 | >14,92 bis <18,37 |
| 2 | >14,58 bis <18,01 |
| 2,5 | >14,31 bis <17,76 |
| 3 | >14,13 bis <17,62 |
| 3,5 | >14,01 bis <17,56 |
| 4 | >13,94 bis <17,54 |
| 4,5 | >13,88 bis <17,56 |
| 5 | >13,83 bis <17,61 |
| 5,5 | >13,80 bis <17,71 |
| 6 | >13,79 bis <17,86 |
| 6,5 | >13,82 bis <18,07 |
| 7 | >13,88 bis <18,34 |
| 7,5 | >13,96 bis <18,65 |
| 8 | >14,07 bis <19,01 |
| 8,5 | >14,18 bis <19,38 |
| 9 | >14,31 bis <19,78 |
| 9,5 | >14,45 bis <20,19 |
| 10 | >14,60 bis <20,60 |
| 10,5 | >14,78 bis <21,02 |
| 11 | >14,97 bis <21,43 |
| 11,5 | >15,18 bis <21,84 |
| 12 | >15,41 bis <22,25 |
| 12,5 | >15,66 bis <22,64 |
| 13 | >15,92 bis <23,01 |
| 13,5 | >16,19 bis <23,38 |
| 14 | >16,48 bis <23,72 |
| 14,5 | >16,76 bis <24,05 |
| 15 | >17,05 bis <24,36 |
| 15,5 | >17,33 bis <24,65 |
| 16 | >17,60 bis <24,92 |
| 16,5 | >17,87 bis <25,19 |
| 17 | >18,13 bis <25,44 |
| 17,5 | >18,46 bis <25,78 |