



Gewichtskategorien

1. Kritisches Untergewicht wenn $bmi < 17.5$
2. Untergewicht wenn bmi zwischen 17.5 und 22
3. Normalgewicht wenn bmi zwischen 22 und 28
4. Leichtes Übergewicht wenn bmi zwischen 28 und 33
5. Übergewicht wenn bmi größer als 33

Entsprechende Nachrichten

1. Achtung: Ein BMI-Wert unter 17,5 ist bedenklich und gilt bei Männern wie Frauen als anorektisch. Um mit einem viel zu niedrigen Körpergewicht nicht die Gesundheit zu gefährden, sollten Sie bei einem solchen Ergebnis dringend einen Arzt aufsuchen.
2. Ihr BMI ist sehr niedrig. Versuchen Sie, etwas zuzunehmen, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.
3. Super! Ihr Gewicht ist gesund. Mit einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung wird das auch langfristig so bleiben.
4. Ihr BMI ist leicht erhöht. Achten Sie auf Ihre Ernährung und bewegen Sie sich regelmäßig. So können Sie das Risiko für mögliche Begleiterkrankungen minimieren.
5. Ihr BMI weist auf Übergewicht hin. Das birgt die Gefahr von Krankheiten wie etwa Diabetes.