



Ab wann ist man eigentlich übergewichtig?

Machen Sie Ihren persönlichen Check und prüfen Sie gleichzeitig Ihr Risiko für Herzinfarkt, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder erhöhte Blutzuckerwerte (Diabetes mellitus Typ 2):

1 Mein BMI (Body-Mass-Index): _____ kg/m²

Berechnen Sie Ihren BMI mit dieser Formel:

$$\frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)}^2}$$

< 18,5	18,5 - 24,9	25,0 - 29,9	> 29,9
Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht	Adipositas

2 Mein Bauchumfang: _____ cm

Messen Sie in Taillenhöhe zwischen unterem Rippenbogen und Beckenkamm.

Frauen	bis 80 cm	ab 80 cm	ab 88 cm
Männer	bis 94 cm	ab 94 cm	ab 102 cm
	Normal	Erhöhtes Risiko	Hohes Risiko

3 Mein Körperfettanteil: _____ %

Prüfen Sie Ihren Körperfettanteil, z. B. auf einer Körperfett-Waage (Bioimpedanz-Waage). Übrigens haben Frauen von Natur aus einen um 10% höheren Fettanteil als Männer.

Frauen	< 12%	20 - 30%	> 30%
Männer	< 7%	11 - 20%	> 20%
	Schlecht	Exzellent bis Gut	Mittel bis Schlecht

Geringes Risiko Bleiben Sie fit und achten nach wie vor auf eine gesunde Lebensweise.	Erhöhtes Risiko Achten Sie mehr auf Ihr Wohlfühlgewicht: Bewusster Essen und mehr bewegen.	Hohes Risiko Sie müssen gesünder essen, dauerhaft abnehmen und sich mehr bewegen - trauen Sie sich, denn es fühlt sich gut an.
---	--	--

Auswertung:
Gucken Sie, welche Risiko-Tendenz Ihre Werte haben und lesen Sie die Empfehlungen.

