

---

Subject: BMI (Body Mass Index)

Posted by [Unkreativer](#) on Thu, 10 May 2007 11:06:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

75% der Männer haben Übergewicht. Solche Zahlen sieht man mittlerweile überall. Bei einem BMI von über 25 wird Übergewicht angenommen. Dass dann 75% der Männer Übergewicht haben wundert mich garnicht. Ich werde oft angesprochen, dass ich so dünn bin (warum auch immer) und ich doch mal reinhauen soll. Mein BMI? 24,7 bei einem Körperfettanteil von 12%-13,5%. Wieso wird eigentlich so grob bestimmt wer Übergewicht hat und wer nicht? Ich finde das geht wieder in Richtung Volksverdummung.

Der sportliche Typ rutscht verdammt schnell auf einen BMI von 25 und gilt dann in der Statistik als Übergewichtiger...

Ich will jetzt aber nicht damit sagen, dass die Deutschen nicht übergewichtig sind, das sind sie ganz sicher. Aber wie immer bei einem Medienhype findet auch immer eine große Pauschalisierung statt.

---

---

Subject: Re: BMI (Body Mass Index)

Posted by [Unkreativer](#) on Thu, 10 May 2007 11:09:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Achja, um auf einen BMI von 20 zu kommen was ja dann noch im Rahmen lieget, müsste ich so verdammt viele Kilos abnehmen, dass ich garnicht weiss woher die eigentlich kommen sollen! Dann läge ich wahrscheinlich bei einem Körperfettanteil von 5-7%.

---

---

Subject: Re: BMI (Body Mass Index)

Posted by [pilos](#) on Thu, 10 May 2007 11:12:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Unkreativer schrieb am Don, 10 Mai 2007 13:09 Achja, um auf einen BMI von 20 zu kommen was ja dann noch im Rahmen lieget, müsste ich so verdammt viele Kilos abnehmen, dass ich garnicht weiss woher die eigentlich kommen sollen! Dann läge ich wahrscheinlich bei einem Körperfettanteil von 5-7%.

eben deshalb ist der BMI auch völliger quatsch..das einzige das zählt ist fettanteil...

---

---

Subject: Re: BMI (Body Mass Index)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 10 May 2007 12:53:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nein. Der BMI ist ganz sicher kein Quatsch. Er wurde eben nur für "normale" Menschen entwickelt und nicht für Extrem-Bodybuilder.

Und selbst wenn ein BMI über 25 nur aus Muskeln und ganz wenig Fett bestehen sollte, so heißt das noch lange nicht dass es gesund ist... Weißt Du wie sehr man mit BMI 25+ schnauft? Dabei ist es egal ob das jetzt nur Muskeln oder nur Fett ist... BMI über 25 ist ungesund.

---

---

Subject: Re: BMI (Body Mass Index)

Posted by [lala](#) on Thu, 10 May 2007 15:57:35 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das thema BMI hatten wir auch mal im frauenforum.

es ist sicher nicht sinnlos, denn man muss ja irgendwie einen "rahmen" schaffen, um normal von unter-/übergewicht zu trennen.

aber ich halte es auch für schwachsinn, dabei zu engstirnig vorzugehen und bestimmte körperbautypen nicht in die "rechnung" miteinzubeziehen.

ich selbst wäre laut BMI ganz leicht untergewichtig, esse aber - schon immer - völlig normal und mache nie diäten oder was in der richtung. ich bin auch sehr froh so auszusehen und nicht wie viele frauen in meinem alter langsam aber sicher einen "brauereipferdarsch" (sry ) zu bekommen.

komentare wie "määäädl, iss doch mal, damitsd was wirst" kommen dann auch meist von dieser fraktion...

---

---

Subject: Re: BMI (Body Mass Index)

Posted by [kummel](#) on Thu, 10 May 2007 16:33:31 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[http://www.sweetnews.de/ratgeber/gesundheit/gesunde\\_ernaehrung/koerperfett\\_tabelle.htm](http://www.sweetnews.de/ratgeber/gesundheit/gesunde_ernaehrung/koerperfett_tabelle.htm)

---

---

Subject: Re: BMI (Body Mass Index)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 10 May 2007 16:41:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie kann man den Körperfettanteil denn messen lassen?

Ich habe 3 verschiedene Körperfettwaagen ausprobiert, alle zeigten ein Ergebnis zwischen 19 und 22%.

BMI ist bei mir 23.

Und einige wenige meinen dennoch, ich sei zu dünn.. Allen voran meine Mutter.. Ich versuche

---

schon seit vielen Jahren zuzunehmen, aber das klappt bei mir nicht. Ich wiege immer 73, nie mehr und nie weniger. Ich kann essen so viel ich will und was ich will  
Kann man wohl nix machen... Ich habs inzwischen aufgegeben... Mit Gewalt zunehmen is auch nix

---

---

Subject: Re: BMI (Body Mass Index)  
Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 11 May 2007 09:29:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

1,78m und 73 ist doch gut, lass es dabei

---

---

Subject: Re: BMI (Body Mass Index)  
Posted by [Hammerhaar](#) on Fri, 11 May 2007 09:33:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Woher weißt du, dass er 1,78 ist?

---

---

Subject: Re: BMI (Body Mass Index)  
Posted by [Hammerhaar](#) on Fri, 11 May 2007 09:37:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Habe gerade auf dieser Seite ( [http://www.sweetnews.de/ratgeber/gesundheit/gesunde\\_ernaehrung/koerperfett\\_tabelle.htm](http://www.sweetnews.de/ratgeber/gesundheit/gesunde_ernaehrung/koerperfett_tabelle.htm))  
wegen des BMI nachgesehen:  
bei 180cm wären 60kg gerade einmal Beginn des Untergewichts...

Ich bin mit meinen 69kg schon meiner Ansicht nach relativ dünn, also so an der Grenze. Ich denke mit 66 oder 67kg würde die Umwelt mich auf jeden Fall als untergewichtig einstufen. Schon so werde ich immer darauf angesprochen, wie dünn ich bin (vor allem von Leuten, die mich schon länger nicht mehr gesehen haben).

Irgendwie seltsam also.

---

---

Subject: Re: BMI (Body Mass Index)  
Posted by [Sssnake](#) on Fri, 11 May 2007 10:18:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Don, 10 Mai 2007 14:53Nein. Der BMI ist ganz sicher kein Quatsch. Er wurde eben nur für "normale" Menschen entwickelt und nicht für Extrem-Bodybuilder.

Und selbst wenn ein BMI über 25 nur aus Muskeln und ganz wenig Fett bestehen sollte, so

---

heißt das noch lange nicht dass es gesund ist... Weißt Du wie sehr man mit BMI 25+ schnauft? Dabei ist es egal ob das jetzt nur Muskeln oder nur Fett ist... BMI über 25 ist ungesund.

Ich habe einen BMI von ca. 26. Und laufe Langstreckenrennen. Gar nicht mal so langsam. Meine Ruhepuls beträgt 40bpm. Und 22% Körperfett bewegt sich für meine Begriffe schon an der Kippe zur Fettleibigkeit. Ich hab' ca. die Hälfte. Soviel zur Sinnhaftigkeit des BMI und Deines Posts.

---

Subject: Re: BMI (Body Mass Index)  
Posted by [xxlborn](#) on Fri, 11 May 2007 10:46:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hammerhaar schrieb am Fre, 11 Mai 2007 11:33Woher weißt du, dass er 1,78 ist? gleichung mit einer unbekanntem....

---

Subject: Re: BMI (Body Mass Index)  
Posted by [stef84](#) on Fri, 11 May 2007 11:46:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hab nen BMI von 27!  
Dazu einen Körperfettanteil von 12% und ich bin sicher kein Extremsportler! Der BMI ist fürn A....! Der BMI ist nur für Dicke, die null Sport betreiben und null Muskulatur besitzen, damit sie sehen wieviel sie noch abnehmen müssen, bis sie wieder einigermaßen normal sind! Wenn etwas repräsentativ ist dann der Körperfettanteil! Und der auch nicht immer! Kommt auf den Typ! Da könnt ich jetzt 10 Seiten drüber schreiben...  
Wenn ich von etwas Ahnung hab dann von Sport, Ernährung etc.  
Ich bin nebenbei Fitnesstrainer!  
Ich trainier zwar 4-5 mal die Woche. Mal Krafttraining, mal Ausdauer. Besauf mich aber am Wochenende auch regelmäßig und ess auch bei McDo und Burger King sooft ich will, was eher gegen einen Bodybuilder spricht!

---

Subject: Re: BMI (Body Mass Index)  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 11 May 2007 11:56:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sssnake schrieb am Fre, 11 Mai 2007 12:18Ab-2008-Norwood-null schrieb am Don, 10 Mai 2007 14:53Nein. Der BMI ist ganz sicher kein Quatsch. Er wurde eben nur für "normale" Menschen entwickelt und nicht für Extrem-Bodybuilder.

Und selbst wenn ein BMI über 25 nur aus Muskeln und ganz wenig Fett bestehen sollte, so heißt das noch lange nicht dass es gesund ist... Weißt Du wie sehr man mit BMI 25+ schnauft? Dabei ist es egal ob das jetzt nur Muskeln oder nur Fett ist...

BMI über 25 ist ungesund.

Ich habe einen BMI von ca. 26. Und laufe Langstreckenrennen. Gar nicht mal so langsam. Meine Ruhepuls beträgt 40bpm. Und 22% Körperfett bewegt sich für meine Begriffe schon an der Kippe zur Fettleibigkeit. Ich hab' ca. die Hälfte. Soviel zur Sinnhaftigkeit des BMI und Deines Posts.

Dann müssen die Waagen eindeutig gelogen haben.  
Ich bin sehr schlank. Ich habe zwar am Bauch ein paar Fettpolster, aber wer hat die nicht  
Zunehmen geht bei mir jedenfalls gar nicht.  
Da kann ich essen bis zum umfallen!

---

Subject: Re: BMI (Body Mass Index)  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 11 May 2007 12:00:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wenn ich auch noch Sport treiben würde, würde ich runter fallen auf 60 kg  
Also lass ich es lieber

---

Subject: Re: BMI (Body Mass Index)  
Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 14 May 2007 10:58:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Subject: Re: BMI (Body Mass Index)  
Posted by [Hammerhaar](#) on Mon, 14 May 2007 12:45:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Für mich ist alles unbekannt, weil ich dir Formel nicht kenne...

---

Subject: Re: BMI (Body Mass Index)  
Posted by [Sssnake](#) on Mon, 14 May 2007 13:05:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Gewicht durch Größe in Metern zum Quadrat  
 $100\text{kg} / 2 \times 2\text{m} = 25$

Subject: Re: BMI (Body Mass Index)  
Posted by [KamiKaTzE](#) on Tue, 29 May 2007 10:05:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja, der liebe bmi...jawohl, den hatten wir schon paar mal im frauenforum.  
der bmi in china ist übrigens ein anderer als hier in europe...der wurde sozusagen an den wabbeligen mitteleuropäer angepasst

nach dem bmi gelte ich als ziemlich untergewichtig, dabei bin ich nicht mal besonders dünn, sondern vollkommen normal.  
verglichen mit der zeit meiner profi-ballett-ausbildung bin ich jetzt geradezu fett! achwas, extrem fett

---

Subject: Re: BMI (Body Mass Index)  
Posted by [lala](#) on Tue, 29 May 2007 12:43:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

KamiKaTzE schrieb am Die, 29 Mai 2007 12:05ja, der liebe bmi...jawohl, den hatten wir schon paar mal im frauenforum.  
der bmi in china ist übrigens ein anderer als hier in europe...der wurde sozusagen an den wabbeligen mitteleuropäer angepasst

nach dem bmi gelte ich als ziemlich untergewichtig, dabei bin ich nicht mal besonders dünn, sondern vollkommen normal.  
verglichen mit der zeit meiner profi-ballett-ausbildung bin ich jetzt geradezu fett! achwas, extrem fett

letzte woche war so ein versicherungsheini bei mir, weil ich eine neue krankenversicherung brauchte. natürlich kommen dann die fragen zu gesundheitszustand, gröÙe und gewicht und er meinte dann, er "mache" mich mal auf dem vertrag 5 kilo "schwerer" als ich tatsächlich bin, damit ich gut im BMI liege und die KV keine zicken mache. hätte ich wirklich untergewichtig ausgesehen, hätte er das sicher nicht gemacht. wäre ja ein risiko für die versicherung..

und dann sieht man leute, die so stolz auf ihr gemäß BMI "perfektes" gewicht sind - und die sind einfach nur fett fett fett.

---

---

Subject: Re: BMI (Body Mass Index)

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 29 May 2007 13:54:45 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

lala schrieb am Die, 29 Mai 2007 14:43KamiKaTzE schrieb am Die, 29 Mai 2007 12:05ja, der liebe bmi...jawohl, den hatten wir schon paar mal im frauenforum.

der bmi in china ist übrigens ein anderer als hier in europe...der wurde sozusagen an den wabbeligen mitteleuropäer angepasst

nach dem bmi gelte ich als ziemlich untergewichtig, dabei bin ich nicht mal besonders dünn, sondern vollkommen normal.

verglichen mit der zeit meiner profi-ballett-ausbildung bin ich jetzt geradezu fett! achwas, extrem fett

letzte woche war so ein versicherungsheini bei mir, weil ich eine neue krankenversicherung brauchte. natürlich kommen dann die fragen zu gesundheitszustand, gröÙe und gewicht und er meinte dann, er "mache" mich mal auf dem vertrag 5 kilo "schwerer" als ich tatsächlich bin, damit ich gut im BMI liege und die KV keine zicken mache. hätte ich wirklich untergewichtig ausgesehen, hätte er das sicher nicht gemacht. wäre ja ein risiko für die versicherung..

und dann sieht man leute, die so stolz auf ihr gemäß BMI "perfektes" gewicht sind - und die sind einfach nur fett fett fett.

ja mädels, ihr habt sicher eine modelfigur

---

Subject: Re: BMI (Body Mass Index)

Posted by [lala](#) on Tue, 29 May 2007 15:39:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

glockenspiel schrieb am Die, 29 Mai 2007 15:54lala schrieb am Die, 29 Mai 2007 14:43KamiKaTzE schrieb am Die, 29 Mai 2007 12:05ja, der liebe bmi...jawohl, den hatten wir schon paar mal im frauenforum.

der bmi in china ist übrigens ein anderer als hier in europe...der wurde sozusagen an den wabbeligen mitteleuropäer angepasst

nach dem bmi gelte ich als ziemlich untergewichtig, dabei bin ich nicht mal besonders dünn, sondern vollkommen normal.

verglichen mit der zeit meiner profi-ballett-ausbildung bin ich jetzt geradezu fett! achwas, extrem fett

letzte woche war so ein versicherungsheini bei mir, weil ich eine neue krankenversicherung brauchte. natürlich kommen dann die fragen zu gesundheitszustand, gröÙe und gewicht und er meinte dann, er "mache" mich mal auf dem vertrag 5 kilo "schwerer" als ich tatsächlich bin, damit ich gut im BMI liege und die KV keine zicken mache. hätte ich wirklich untergewichtig ausgesehen, hätte er das sicher nicht gemacht. wäre ja ein risiko für die versicherung..

und dann sieht man leute, die so stolz auf ihr gemäß BMI "perfektes" gewicht sind - und die sind einfach nur fett fett fett.

ja mädels, ihr habt sicher eine modelfigur

wenn du das sagst...  
du hast - wie so oft - recht

---

Subject: Re: BMI (Body Mass Index)  
Posted by [KamiKaTzE](#) on Tue, 29 May 2007 16:31:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"und dann sieht man leute, die so stolz auf ihr gemäß BMI "perfektes" gewicht sind - und die sind einfach nur fett fett fett."

das stimmt. abgesehen davon kommt es (auch wenn das im frauenforum immer dementiert wurde) auch auf die körperstatur an. mein bmi von 17 komma nochwas ist für meine sehr dünnen knochen absolut ok. bei nem bmi von 19 wär ich schon entweder ziemlich fett oder ziemlich muskelbepackt.... beides fänd ich nicht so toll \*g\*

---

Subject: Re: BMI (Body Mass Index)  
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 29 May 2007 22:43:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lala schrieb am Die, 29 Mai 2007 17:39glockenspiel schrieb am Die, 29 Mai 2007 15:54lala schrieb am Die, 29 Mai 2007 14:43KamiKaTzE schrieb am Die, 29 Mai 2007 12:05ja, der liebe



bmi...jawohl, den hatten wir schon paar mal im frauenforum.  
der bmi in china ist übrigens ein anderer als hier in europa...der wurde sozusagen an den wabbeligen mitteleuropäer angepasst

nach dem bmi gelte ich als ziemlich untergewichtig, dabei bin ich nicht mal besonders dünn, sondern vollkommen normal.  
verglichen mit der zeit meiner profi-ballett-ausbildung bin ich jetzt geradezu fett! achwas, extrem fett

letzte woche war so ein versicherungsheini bei mir, weil ich eine neue krankensversicherung brauchte. natürlich kommen dann die fragen zu gesundheitszustand, gröÙe und gewicht und er meinte dann, er "mache" mich mal auf dem vertrag 5 kilo "schwerer" als ich tatsächlich bin, damit ich gut im BMI liege und die KV keine zicken mache. hätte ich wirklich untergewichtig ausgesehen, hätte er das sicher nicht gemacht. wäre ja ein risiko für die versicherung..

und dann sieht man leute, die so stolz auf ihr gemäß BMI "perfektes" gewicht sind - und die sind einfach nur fett fett fett.

ja mädels, ihr habt sicher eine modelfigur

wenn du das sagst...  
du hast - wie so oft - recht

hehe

---