BMI-Tabelle für Erwachsene nach WHO

Die WHO teilt den BMI von Erwachsenen in feste Bereiche ein. Ein BMI ab 25 gilt als Übergewicht, ab 30 als Adipositas. Mit jedem Bereich über dem Normalgewicht steigt laut WHO das Risiko für Begleiterkrankungen. Für Untergewicht nennt die WHO ein erhöhtes Risiko für andere gesundheitliche Probleme (WHO 2000).

EINTEILUNG NACH WHO	RISIKO FÜR BEGLEITERKRANKUNGEN	BMI IN KG/M²
Untergewicht	niedrig, aber Risiko für andere gesundheitliche Probleme erhöht	unter 18,5
Normalgewicht	durchschnittlich	18,5 bis 24,9
Präadipositas	erhöht	25,0 bis 29,9
Adipositas Grad I	mäßig erhöht	30,0 bis 34,9
Adipositas Grad II	stark erhöht	35,0 bis 39,9
Adipositas Grad III	sehr stark erhöht	ab 40,0

Begleiterkrankungen bei Adipositas (ab 30,0): Laut WHO ist das Risiko etwa doppelt so hoch oder höher für Typ-2-Diabetes und Insulinresistenz, Fettstoffwechselstörungen, Erkrankungen der Gallenblase, Atemnot und Schlafapnoe, Bluthochdruck und koronare Herzkrankheit, Arthrose im Knie sowie erhöhte Harnsäure und Gicht.

Quelle: WHO 2000, Tabellen 2.1 und 4.1.

So wird der BMI berechnet: BMI = Gewicht (kg) ÷ Größe $(m)^2$. Ein Beispiel aus dem WHO-Bericht: Wer 70 kg wiegt und 1,75 m groß ist, hat einen BMI von 70 ÷ (1,75 × 1,75) = 22,9.

Die Tabelle gilt für Erwachsene ab 18 Jahren. Für Kinder und Jugendliche gelten die Erwachsenenwerte nicht, ihr BMI wird mit Perzentilen nach Alter und Geschlecht eingeordnet (RKI 2013).

Die Tabelle dient der Orientierung. Sie ersetzt keine ärztliche Untersuchung oder Beratung.

Quellen

WHO 2000: Weltgesundheitsorganisation (WHO): Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation. WHO Technical Report Series 894. Genf, 2000. https://iris.who.int/handle/10665/42330

RKI 2013: Robert Koch-Institut (Neuhauser H et al.): Referenzperzentile für anthropometrische Maßzahlen und Blutdruck aus der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS). 2. erweiterte Auflage. Berlin, 2013. https://edoc.rki.de/handle/176904/3254

Quellen zuletzt abgeglichen am 19.10.2026 von der Redaktion BMI-Rechner.net. BMI-Rechner und Erklärungen: https://www.bmi-rechner.net/