1 . Gesundheit

Definition von „Gesundheit“ laut WHO (= *World Health Organisation*)

➔ *Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.*

2. Körpergewicht

2.1 Für die Berechnung des Normalgewichts wurde früher die einfache Berechnung mit der Formel nach BROCA herangezogen (Körperlänge in cm minus 100). Berechnen Sie kurz in Gedanken, welches Ihr persönliches Normalgewicht wäre.

➔ Nach Broca: *z. B. 160 – 100 = 60 kg*

2.2 Heute wird in der Regel mit dem Body-**Mass-Index** gearbeitet.

➔ BMI-Berechnung:

$$\text{BMI} = \frac{\textit{Körpergewicht in kg}}{(\textit{Körpergröße in m})^2}$$

➔ BMI-Nomogramm: BMI-Nomogramm

➔ BMI-Bewertung:

Bewertung nach WHO	BMI (kg/m^2)
Untergewicht	*< 18,5*
Normalgewicht	*18,5 – 24,9*
Übergewicht (Präadipositas)	*25 – 29,9*
Adipositas	*> 30*

Aufgaben

1. Ergänzen Sie mit Hilfe eines Ernährungslehrebuches oder des Internets die Berechnungsformel und die Bewertungstabelle für den BMI.

2. Ermitteln Sie Ihren persönlichen BMI
   a) mit Hilfe der Berechnungsformel.
   b) mit Hilfe des Nomogramms.

3. Berechnen Sie, wie viel Kilogramm eine Frau mit einer Körpergröße von 163 cm mindestens wiegen müsste, um als adipös eingestuft zu werden.
   Sie müsste ca. 80 kg wiegen.

4. Formulieren Sie mündlich Vor- und Nachteile des BMI.
   z. B. Sportler mit großer Muskelmasse, extrem große/kleine Personen entsprechen nicht den BMI-Kriterien.
   Vorteil des BMI: rasche Berechnungsmöglichkeit