

BriefAnrede



Testen Sie Ihr Gewicht!

Viele Menschen haben das Gefühl, dass sie übergewichtig sind, obwohl dies vom medizinischen Standpunkt aus gar nicht der Fall ist.

Der Körper sollte durchaus einen gewissen Fettanteil besitzen:

- Acht bis zehn Prozent der Körpermasse von Männern sollten aus Fett bestehen.
- Bei Frauen liegt der Ideal-Wert etwa bei 20 bis 25 Prozent.

Der Körper benötigt Fettgewebe, um Energie zu speichern. Ein Zuviel ist jedoch schädlich und kann zu schwer wiegenden Langzeitfolgen führen. Mit Hilfe des BMI-(Body-Mass-Index)-Tests können Sie überprüfen, ob Ihr Gewicht im Normalbereich liegt. Das Ergebnis gibt Auskunft über das Verhältnis zwischen Gewicht und Körpergröße.

Menschen sind unterschiedlich gebaut, deshalb gibt es auch einen gewissen Spielraum, in dem sich der BMI-Wert bewegen kann. Wenn Ihr Wert jedoch **über 25-27** liegt, sollten Sie abnehmen, um gesundheitliche Schäden zu vermeiden.

Übergewicht kann unter anderem Diabetes, Herzleiden, Krebs und erhöhten Blutdruck zur Folge haben. Wenn Ihr BMI-Wert **über 30** liegt, ist aus gesundheitlichen Gründen eine Gewichtsreduzierung dringend notwendig.

FRAGEN SIE UNS!

Auch bei älteren Menschen ist der BMI ungenau, denn die Körpergröße nimmt im Laufe des Lebens ab. Außerdem hat der Mensch im höheren Alter mehr Fettgewebe. Als Rüstung gegen Krankheiten kann mäßiges Übergewicht für Ältere einen Vorteil darstellen....

Wir errechnen Ihnen gerne Ihren Wert!

| Alter | Untergewicht (Sie sollten zunehmen) | Gesunder Bereich | Übergewicht | Fettleibigkeit |
|---------------|-------------------------------------|------------------|-------------|----------------|
| 18-34 Jahre | BMI unter 19 | BMI: 19-24 | BMI: 25-30 | BMI über 30 |
| über 35 Jahre | BMI unter 19 | BMI: 19-26 | BMI: 27-30 | BMI über 30 |

