Bestimmung des optimalen Körpergewichts und Körpermaße

Leiden Sie an Übergewicht? Sind Sie sich nicht sicher, ob Ihr Gewicht okay ist? Oder haben Sie bereits das Optimum erreicht? Das ist in der Tat gar nicht so einfach zu sagen. Was letzten Endes das Optimum ist ist einfach von Fall zu Fall unterschiedlich und hängt vor allem von den Zielen des jeweiligen Sportlers ab. Trotzdem kann es Sinn machen, einen Überblick über die „Norm“ zu haben, um einschätzen zu können, wie der eigene Stand ist. Dazu gibt es viele verschiedene Methoden.

Das Optimalgewicht

Broca Formel

Die Broca Formel ist die wohl einfachste Methode, um Ihr Idealgewicht zu berechnen. Benannt ist diese Formel nach dem Militärarzt Paul Broca, der die Wehrtauglichkeit seiner Rekruten anhand dieser Formel berechnet hat. Demnach gilt:

Normalgewicht: = Körpergröße in cm - 100

Idealgewicht: (Körpergröße in cm - 100) - 10%

Diese Formel ist extrem einfach gehalten und sagt in der Tat wirklich wenig über die echte Körperkomposition aus.

BMI

BMI steht für „Body Mass Index“ und stellt das Körpergewicht ins Verhältnis zur Körpergröße. Der BMI lässt sich relativ einfach mit folgender Formel berechnen:

Körpergewicht in Kg

(Körpergröße in m)²

Daraufhin wird das Ergebnis wie folgt bewertet:

Normalgewicht: 19-24,9

Übergewicht: 25-29,9

Adipositas Grad I: 30-34,9

Adipositas Grad II: 35-39,9

Adipositas Grad III: über 40

Für den durchschnittlichen Nichtsportler macht diese Einteilung durchaus Sinn. Bereits bei

motivierten Hobbyathleten kann es aber dazu kommen, dass diese trotz sehr niedrigen Körperfettanteils als übergewichtig eingestuft werden. Deshalb ist der BMI am Ende für Sportler kein sinnvoller Messwert. Sie sollten sich daher eher an Ihrem FFMI(Fat Free Mass Index) orientieren. **Mehr über den FFMI.**

Die optimalen Körpermaße

Vorher: Die richtigen Voraussetzungen für das Messen

- Messen Sie immer unbedeckt
- Verfälschen Sie die Ergebnisse nicht durch Anspannen der Bauchmuskeln
- Messen Sie auf nüchternen Magen
- Atmen Sie vorher aus
- Ziehen Sie weder den Bauch ein, noch drücken Sie ihn heraus, messen Sie in neutraler Ruhestellung

Das Taille-Hüft-Verhältnis

Das Taille-Hüft Verhältnis lässt sich ganz einfach folgendermaßen berechnen:

Taillenumfang in cm

Hüftumfang in cm

Frauen sollten nach Möglichkeit einen Wert von unter 0,85 erreichen, Für die Damen der Schöpfung vielleicht interessant: Sie wirken Studien zufolge umso attraktiver auf Männer, je näher das Taille-Hüft-Verhältnis sich 0,7 nähert. Männer haben üblicherweise schmalere Hüften und sollten sich bei einem Wert von unter 1,0 einordnen. Wichtig ist, dass richtig gemessen wird. Beim Hüftumfang wird der Bauch nicht mitvermessen. Messen Sie ab besten etwa 2 Finger breit unterhalb des Beckenkamms. Den Taillenumfang messen sie auf der Höhe des Bauchnabels. Natürlich messen Sie unbedeckt.

Das Taille-Größe-Verhältnis

Wie der Name bereits verrät, setzen Sie hier die Taille ins Verhältnis zu Körpergröße. Diese einfache Formel ist die einfachste wirklich sinnvolle Möglichkeit der Einstufung der eigenen Körperkomposition ohne eine echte Körpersubstanzanalyse, die jeder selbst zuhause durchführen kann. Dementsprechend lautet die Formel:

Taillenumfang in cm

Körpergröße in cm

Das messen des Taillenumfangs erfolgt ebenfalls auf der Höhe des Bauchnabels. Die Werte sind

folgendermaßen zu bewerten:

Jugendliche (bis 15 Jahre)

Untergewicht: bis 0,34

Normalgewicht: 0,34-0,45

Übergewicht: 0,46-0,51

Adipositas: 0,52-0,63

Starke Adipositas ab 0,64

Erwachsene (bis 40 Jahre)

Untergewicht: bis 0,4

Normalgewicht: 0,41-0,5

Übergewicht: 0,51-0,56

Adipositas: 0,57-0,68

Starke Adipositas: ab 0,69

Erwachsene (über 50 Jahre)

Untergewicht: bis 0,4

Normalgewicht: 0,41-0,6

Übergewicht: 0,61-0,66

Adipositas: 0,67-0,78

Starke Adipositas: ab 0,79