

FFMI: Fat Free Mass Index

Der BMI ist heutzutage immer noch der Standard, an dem objektiv gemessen wird, ob jemand Übergewicht hat, normalgewichtig ist oder an Untergewicht leidet. Auch die Krankenkassen legen den BMI immer noch essentiellen Wert für diverse Bonushefte fest.

Befindet sich der BMI zwischen 20 und 25 ist alles im grünen Bereich. Unter 20 , bzw. 19 als Frau gelten Sie als untergewichtig, ab 26, bzw. 25 als übergewichtig. Ab einem BMI von 31 spricht man von Adipositas. Krankhaftes Übergewicht.

Problem des BMI

Der BMI berechnet sich nach einer sehr simplen Formel:

$$\text{BMI} = \text{Gewicht} / (\text{Größe}^2)$$

Das bedeutet so viel, dass nur das Körpergewicht im Verhältnis zur Körpergröße betrachtet wird. Für intensiv sporttreibende ist der BMI allerdings völlig ohne Belang. Sie können durchaus einen Körperfettanteil von unter 10% haben und laut BMI als übergewichtig eingestuft werden.

Der FFMI

Die Lösung ist die Einführung eines neuen Indexes: Der Fat Free Mass Index, oder auch Fettfreie Masse Index. Dieser Wert gibt Ihnen Auskunft darüber, in welchem Verhältnis Ihre Muskelmasse zum Körpergewicht und zur Körpergröße steht.

Einen festgelegten unteren Normbereich beim FFMI gibt es nicht unbedingt, des dieser hängt deutlich mit dem Lebensstil der jeweiligen Person zusammen. Ein FFMI von 15 oder 16 wäre jedoch deutlich zu niedrig. Mit intensiven Training kann üblicherweise ein FFMI zwischen 25 und 26 erreicht werden. Nicht von jedem, aber grundsätzlich.

Grundsätzlich gilt: Je höher der FFMI, desto trainierter ist die Person (Das HK-Training und Muskelleistungsfähigkeit stehen außen vor. Es geht nur um die reine Körperzusammensetzung.). Kritisch wird es erst, wenn Dopingmittel angewendet werden oder der Körperfettanteil so niedrig wird, dass der natürliche Schutz der Organe weg fällt.

FFMI berechnen

Die Formel:

$$\text{FFMI} = (\text{Fettfreie Masse} / \text{Körpergröße}^2) + 6,3 \times (1,8 - \text{Körpergröße})$$

Die Fettfreie Masse berechnet sich folgendermaßen:

$$\text{Körpergewicht} - ((\text{Körperfettanteil} / 100) * \text{Körpergewicht})$$

Die Körpergröße in Meter, das Gewicht in Kilogramm.