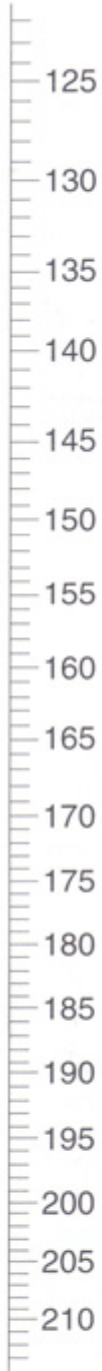


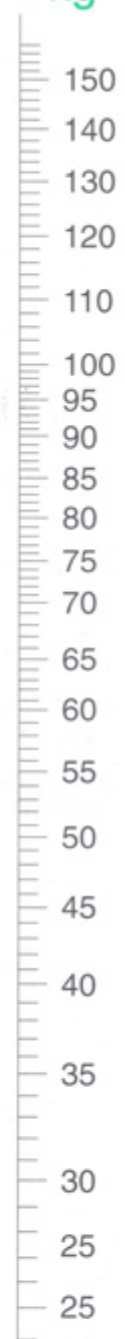
Testen Sie sich selber!

Legen Sie ein Lineal von Ihrer Körpergröße zu Ihrem Gewicht.
Nun können Sie in der Mitte der Tabelle Ihren BMI ablesen.

Größe
cm



Gewicht
kg



BMI



Unter 20: Ihr Gewicht liegt unter dem empfohlenen Normalgewicht. Sie sind untergewichtig.

20-25: Ihr Gewicht entspricht den allgemeinen Empfehlungen. Halten Sie Ihr Gewicht.

26-30: Sie haben Übergewicht und sollten etwas dagegen tun.

Über 30: Es ist aus medizinischer Sicht notwendig, daß Sie Ihr Gewicht reduzieren.