BMI-Liste: Gewichtsgrenzen für jede Körpergröße von 145 bis 210 cm

Stand: 17. Oktober 2026 · Online mit Erklärungen und Rechner: https://tabelle.net/bmi-liste

Die BMI-Liste beantwortet die Frage andersherum als eine BMI-Tabelle: Statt den BMI abzulesen, siehst Du für jede Körpergröße von 145 bis 210 cm in 1-cm-Schritten, bei welchem Gewicht die Grenzen der WHO-Klassen liegen. Bei 175 cm etwa reicht das Normalgewicht von 56,7 bis 76,5 kg. Ab 76,6 kg beginnt Übergewicht (BMI 25), ab 91,9 kg Adipositas (BMI 30). Die Grenzen gelten für Erwachsene ab 18 Jahren, für Frauen und Männer gleichermaßen.

Größen: 145 – 210 cm · Schrittweite: 1 cm · Normalgewicht: BMI 18,5 – 24,9 · Formel: kg = BMI × Größe²

Gewichtsgrenzen nach WHO für Körpergrößen von 145 bis 210 cm

Größe (cm)	Untergewicht unter (kg)	Normalgewicht (kg)	Übergewicht ab (kg)	Adipositas ab (kg)	Gewicht bei BMI 22 (kg)
145	38,9	38,9 – 52,5	52,6	63,1	46,3
146	39,5	39,5 – 53,2	53,3	64,0	46,9
147	40,0	40,0 – 54,0	54,1	64,9	47,5
148	40,6	40,6 – 54,7	54,8	65,8	48,2
149	41,1	41,1 – 55,5	55,6	66,7	48,8
150	41,7	41,7 – 56,2	56,3	67,5	49,5
151	42,2	42,2 – 57,0	57,1	68,5	50,2
152	42,8	42,8 – 57,7	57,8	69,4	50,8
153	43,4	43,4 – 58,5	58,6	70,3	51,5
154	43,9	43,9 – 59,2	59,3	71,2	52,2
155	44,5	44,5 – 60,0	60,1	72,1	52,9
156	45,1	45,1 – 60,8	60,9	73,1	53,5
157	45,7	45,7 – 61,6	61,7	74,0	54,2
158	46,2	46,2 – 62,4	62,5	74,9	54,9
159	46,8	46,8 – 63,2	63,3	75,9	55,6
160	47,4	47,4 – 63,9	64,0	76,8	56,3
161	48,0	48,0 – 64,8	64,9	77,8	57,0
162	48,6	48,6 – 65,6	65,7	78,8	57,7
163	49,2	49,2 – 66,4	66,5	79,8	58,5
164	49,8	49,8 – 67,2	67,3	80,7	59,2
165	50,4	50,4 – 68,0	68,1	81,7	59,9
166	51,0	51,0 – 68,8	68,9	82,7	60,6
167	51,6	51,6 – 69,7	69,8	83,7	61,4
168	52,3	52,3 – 70,5	70,6	84,7	62,1
169	52,9	52,9 – 71,4	71,5	85,7	62,8
170	53,5	53,5 – 72,2	72,3	86,7	63,6
171	54,1	54,1 – 73,1	73,2	87,8	64,3
172	54,8	54,8 – 73,9	74,0	88,8	65,1
173	55,4	55,4 – 74,8	74,9	89,8	65,8
174	56,1	56,1 – 75,6	75,7	90,9	66,6

Fortsetzung: Gewichtsgrenzen nach WHO für Körpergrößen von 145 bis 210 cm

Größe (cm)	Untergewicht unter (kg)	Normalgewicht (kg)	Übergewicht ab (kg)	Adipositas ab (kg)	Gewicht bei BMI 22 (kg)
175	56,7	56,7 – 76,5	76,6	91,9	67,4
176	57,4	57,4 – 77,4	77,5	93,0	68,1
177	58,0	58,0 – 78,3	78,4	94,0	68,9
178	58,7	58,7 – 79,2	79,3	95,1	69,7
179	59,3	59,3 – 80,1	80,2	96,2	70,5
180	60,0	60,0 – 80,9	81,0	97,2	71,3
181	60,7	60,7 – 81,9	82,0	98,3	72,1
182	61,3	61,3 – 82,8	82,9	99,4	72,9
183	62,0	62,0 – 83,7	83,8	100,5	73,7
184	62,7	62,7 – 84,6	84,7	101,6	74,5
185	63,4	63,4 – 85,5	85,6	102,7	75,3
186	64,1	64,1 – 86,4	86,5	103,8	76,1
187	64,7	64,7 – 87,4	87,5	105,0	76,9
188	65,4	65,4 – 88,3	88,4	106,1	77,8
189	66,1	66,1 – 89,3	89,4	107,2	78,6
190	66,8	66,8 – 90,2	90,3	108,3	79,4
191	67,5	67,5 – 91,2	91,3	109,5	80,3
192	68,2	68,2 – 92,1	92,2	110,6	81,1
193	69,0	69,0 – 93,1	93,2	111,8	81,9
194	69,7	69,7 – 94,0	94,1	113,0	82,8
195	70,4	70,4 – 95,0	95,1	114,1	83,7
196	71,1	71,1 – 96,0	96,1	115,3	84,5
197	71,8	71,8 – 97,0	97,1	116,5	85,4
198	72,6	72,6 – 98,0	98,1	117,7	86,2
199	73,3	73,3 – 99,0	99,1	118,9	87,1
200	74,0	74,0 – 99,9	100,0	120,0	88,0
201	74,8	74,8 – 101,0	101,1	121,3	88,9
202	75,5	75,5 – 102,0	102,1	122,5	89,8
203	76,3	76,3 – 103,0	103,1	123,7	90,7
204	77,0	77,0 – 104,0	104,1	124,9	91,6
205	77,8	77,8 – 105,0	105,1	126,1	92,5
206	78,6	78,6 – 106,0	106,1	127,4	93,4
207	79,3	79,3 – 107,1	107,2	128,6	94,3
208	80,1	80,1 – 108,1	108,2	129,8	95,2
209	80,9	80,9 – 109,2	109,3	131,1	96,1
210	81,6	81,6 – 110,2	110,3	132,3	97,0

Untergewicht | Normalgewicht | Übergewicht | Adipositas

Grenzwerte auf 0,1 kg gerundet, und zwar so, dass das angegebene Gewicht sicher in der jeweiligen Klasse liegt. Übergewicht beginnt bei BMI 25,0, Adipositas bei BMI 30,0.

Quellen

• WHO: Obesity and overweight – Fact sheet (Definition Übergewicht ab BMI 25, Adipositas ab BMI 30) – https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight
• WHO Technical Report Series 894: Obesity – preventing and managing the global epidemic (BMI-Klassifikation) – https://iris.who.int/handle/10665/42330
• S3-Leitlinie Prävention und Therapie der Adipositas, Version 5.0, Oktober 2024 (AWMF 050-001), Tabelle 1 – https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/050-001
• NICE-Leitlinie NG246: Overweight and obesity management, Empfehlungen 1.9.10–1.9.13 – https://www.nice.org.uk/guidance/ng246/chapter/Identifying-and-assessing-overweight-obesity-and-central-adiposity

Die BMI-Liste dient der allgemeinen Orientierung für Erwachsene und ersetzt keine ärztliche Beratung.