tabelle.net

BMI-Tabelle: BMI nach Größe und Gewicht

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

Die BMI-Tabelle zeigt den Body-Mass-Index (BMI) für Körpergrößen von 1,50 bis 2,00 m und Gewichte von 45 bis 130 kg. Such Deine Größe in der linken Spalte und geh in dieser Zeile bis zu Deinem Gewicht – die Zahl in der Zelle ist Dein BMI. Die Farbe zeigt die Einordnung nach der Weltgesundheitsorganisation (WHO): Normalgewicht reicht von 18,5 bis 24,9.

Normalgewicht: BMI 18,5 – 24,9 · Übergewicht: ab BMI 25 · Adipositas: ab BMI 30 · Formel: Gewicht ÷ Größe²

BMI nach Körpergröße (Zeilen) und Körpergewicht (Spalten)

Größe	45 kg	50 kg	55 kg	60 kg	65 kg	70 kg	75 kg	80 kg	85 kg	90 kg	95 kg	100 kg	105 kg	110 kg	115 kg	120 kg	125 kg	130 kg
1,50 m	20,0	22,2	24,4	26,7	28,9	31,1	33,3	35,6	37,8	**40,0**	**42,2**	**44,4**	**46,7**	**48,9**	**51,1**	**53,3**	**55,6**	**57,8**
1,55 m	18,7	20,8	22,9	25,0	27,1	29,1	31,2	33,3	35,4	37,5	39,5	**41,6**	**43,7**	**45,8**	**47,9**	**49,9**	**52,0**	**54,1**
1,60 m	17,6	19,5	21,5	23,4	25,4	27,3	29,3	31,2	33,2	35,2	37,1	39,1	**41,0**	**43,0**	**44,9**	**46,9**	**48,8**	**50,8**
1,65 m	16,5	18,4	20,2	22,0	23,9	25,7	27,5	29,4	31,2	33,1	34,9	36,7	38,6	**40,4**	**42,2**	**44,1**	**45,9**	**47,8**
1,70 m	15,6	17,3	19,0	20,8	22,5	24,2	26,0	27,7	29,4	31,1	32,9	34,6	36,3	38,1	39,8	**41,5**	**43,3**	**45,0**
1,75 m	14,7	16,3	18,0	19,6	21,2	22,9	24,5	26,1	27,8	29,4	31,0	32,7	34,3	35,9	37,6	39,2	**40,8**	**42,4**
1,80 m	13,9	15,4	17,0	18,5	20,1	21,6	23,1	24,7	26,2	27,8	29,3	30,9	32,4	34,0	35,5	37,0	38,6	**40,1**
1,85 m	13,1	14,6	16,1	17,5	19,0	20,5	21,9	23,4	24,8	26,3	27,8	29,2	30,7	32,1	33,6	35,1	36,5	38,0
1,90 m	12,5	13,9	15,2	16,6	18,0	19,4	20,8	22,2	23,5	24,9	26,3	27,7	29,1	30,5	31,9	33,2	34,6	36,0
1,95 m	11,8	13,1	14,5	15,8	17,1	18,4	19,7	21,0	22,4	23,7	25,0	26,3	27,6	28,9	30,2	31,6	32,9	34,2
2,00 m	11,3	12,5	13,8	15,0	16,3	17,5	18,8	20,0	21,3	22,5	23,8	25,0	26,3	27,5	28,8	30,0	31,3	32,5

Untergewicht | Normalgewicht | Übergewicht | Adipositas I | Adipositas II | Adipositas III

BMI auf eine Nachkommastelle gerundet.

BMI-Klassifikation der WHO für Erwachsene

Kategorie	BMI (kg/m²)	Risiko für Begleiterkrankungen
Untergewicht	unter 18,5	niedrig, aber Risiko für andere Probleme erhöht
Normalgewicht	18,5 – 24,9	durchschnittlich
Präadipositas (Übergewicht)	25,0 – 29,9	gering erhöht
Adipositas Grad I	30,0 – 34,9	erhöht
Adipositas Grad II	35,0 – 39,9	hoch
Adipositas Grad III	ab 40,0	sehr hoch

Quellen

• WHO Europa: A healthy lifestyle – WHO recommendations (BMI-Klassen) – https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations
• WHO: Obesity and overweight – Fact sheet – https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight
• S3-Leitlinie Prävention und Therapie der Adipositas (AWMF 050-001) – https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/050-001

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