BMI-Werte-Tabelle: Was bedeutet welcher BMI-Wert?

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

Die BMI-Werte-Tabelle zeigt für jeden BMI-Wert von 15 bis 45, wie ihn die Weltgesundheitsorganisation (WHO) einordnet. Ein BMI unter 18,5 gilt als Untergewicht, 18,5 bis 24,9 als Normalgewicht, 25 bis 29,9 als Übergewicht (Präadipositas) und ab 30 beginnt Adipositas. Diese Grenzen gelten für alle Erwachsenen, unabhängig von Alter und Geschlecht. Die letzte Spalte zeigt die niedrigeren Schwellen, die Leitlinien für Menschen mit südasiatischem, chinesischem und anderem asiatischen, nahöstlichem oder afrikanischem Familienhintergrund empfehlen.

Normalgewicht: BMI 18,5 – 24,9 · Starkes Untergewicht: BMI unter 16 · Adipositas Grad III: ab BMI 40 · Asiatische Herkunft: Übergewicht ab 23

BMI-Werte von 15 bis 45 und ihre Einordnung

BMI (kg/m²)	Einordnung nach WHO	Risiko für Begleiterkrankungen	Niedrigere Schwellen (NICE)
15,0	Starkes Untergewicht	niedrig, aber andere Risiken deutlich erhöht	Untergewicht
15,5	Starkes Untergewicht	niedrig, aber andere Risiken deutlich erhöht	Untergewicht
16,0	Mäßiges Untergewicht	niedrig, aber andere Risiken erhöht	Untergewicht
16,5	Mäßiges Untergewicht	niedrig, aber andere Risiken erhöht	Untergewicht
17,0	Leichtes Untergewicht	niedrig, aber andere Risiken erhöht	Untergewicht
17,5	Leichtes Untergewicht	niedrig, aber andere Risiken erhöht	Untergewicht
18,0	Leichtes Untergewicht	niedrig, aber andere Risiken erhöht	Untergewicht
18,5	Normalgewicht	durchschnittlich	gesundes Gewicht
19,0	Normalgewicht	durchschnittlich	gesundes Gewicht
19,5	Normalgewicht	durchschnittlich	gesundes Gewicht
20,0	Normalgewicht	durchschnittlich	gesundes Gewicht
20,5	Normalgewicht	durchschnittlich	gesundes Gewicht
21,0	Normalgewicht	durchschnittlich	gesundes Gewicht
21,5	Normalgewicht	durchschnittlich	gesundes Gewicht
22,0	Normalgewicht	durchschnittlich	gesundes Gewicht
22,5	Normalgewicht	durchschnittlich	gesundes Gewicht
23,0	Normalgewicht	durchschnittlich	Übergewicht
23,5	Normalgewicht	durchschnittlich	Übergewicht
24,0	Normalgewicht	durchschnittlich	Übergewicht
24,5	Normalgewicht	durchschnittlich	Übergewicht
25,0	Präadipositas (Übergewicht)	gering erhöht	Übergewicht
25,5	Präadipositas (Übergewicht)	gering erhöht	Übergewicht
26,0	Präadipositas (Übergewicht)	gering erhöht	Übergewicht
26,5	Präadipositas (Übergewicht)	gering erhöht	Übergewicht
27,0	Präadipositas (Übergewicht)	gering erhöht	Übergewicht
27,5	Präadipositas (Übergewicht)	gering erhöht	Adipositas Klasse 1
28,0	Präadipositas (Übergewicht)	gering erhöht	Adipositas Klasse 1
28,5	Präadipositas (Übergewicht)	gering erhöht	Adipositas Klasse 1
29,0	Präadipositas (Übergewicht)	gering erhöht	Adipositas Klasse 1
29,5	Präadipositas (Übergewicht)	gering erhöht	Adipositas Klasse 1

Fortsetzung: BMI-Werte von 15 bis 45 und ihre Einordnung

BMI (kg/m²)	Einordnung nach WHO	Risiko für Begleiterkrankungen	Niedrigere Schwellen (NICE)
30,0	Adipositas Grad I	erhöht	Adipositas Klasse 1
30,5	Adipositas Grad I	erhöht	Adipositas Klasse 1
31,0	Adipositas Grad I	erhöht	Adipositas Klasse 1
31,5	Adipositas Grad I	erhöht	Adipositas Klasse 1
32,0	Adipositas Grad I	erhöht	Adipositas Klasse 1
32,5	Adipositas Grad I	erhöht	Adipositas Klasse 2
33,0	Adipositas Grad I	erhöht	Adipositas Klasse 2
33,5	Adipositas Grad I	erhöht	Adipositas Klasse 2
34,0	Adipositas Grad I	erhöht	Adipositas Klasse 2
34,5	Adipositas Grad I	erhöht	Adipositas Klasse 2
35,0	Adipositas Grad II	hoch	Adipositas Klasse 2
35,5	Adipositas Grad II	hoch	Adipositas Klasse 2
36,0	Adipositas Grad II	hoch	Adipositas Klasse 2
36,5	Adipositas Grad II	hoch	Adipositas Klasse 2
37,0	Adipositas Grad II	hoch	Adipositas Klasse 2
37,5	Adipositas Grad II	hoch	**Adipositas Klasse 3**
38,0	Adipositas Grad II	hoch	**Adipositas Klasse 3**
38,5	Adipositas Grad II	hoch	**Adipositas Klasse 3**
39,0	Adipositas Grad II	hoch	**Adipositas Klasse 3**
39,5	Adipositas Grad II	hoch	**Adipositas Klasse 3**
40,0	**Adipositas Grad III**	sehr hoch	**Adipositas Klasse 3**
40,5	**Adipositas Grad III**	sehr hoch	**Adipositas Klasse 3**
41,0	**Adipositas Grad III**	sehr hoch	**Adipositas Klasse 3**
41,5	**Adipositas Grad III**	sehr hoch	**Adipositas Klasse 3**
42,0	**Adipositas Grad III**	sehr hoch	**Adipositas Klasse 3**
42,5	**Adipositas Grad III**	sehr hoch	**Adipositas Klasse 3**
43,0	**Adipositas Grad III**	sehr hoch	**Adipositas Klasse 3**
43,5	**Adipositas Grad III**	sehr hoch	**Adipositas Klasse 3**
44,0	**Adipositas Grad III**	sehr hoch	**Adipositas Klasse 3**
44,5	**Adipositas Grad III**	sehr hoch	**Adipositas Klasse 3**
45,0	**Adipositas Grad III**	sehr hoch	**Adipositas Klasse 3**

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

Ein Wert gehört zur Stufe, deren Untergrenze er erreicht: BMI 25,0 ist bereits Präadipositas. Letzte Spalte: Schwellen der britischen NICE-Leitlinie für Menschen mit südasiatischem, chinesischem, anderem asiatischen, nahöstlichem, schwarzafrikanischem oder afrokaribischem Familienhintergrund.

Ältere Tabelle: wünschenswerter BMI nach Alter (US National Research Council, 1989)

Alter (Jahre)	BMI-Bereich 1989	entspricht bei 1,70 m (kg)	WHO-Normalbereich heute
19–24	19 – 24	54,9 – 69,4	18,5 – 24,9
25–34	20 – 25	57,8 – 72,2	18,5 – 24,9
35–44	21 – 26	60,7 – 75,1	18,5 – 24,9
45–54	22 – 27	63,6 – 78,0	18,5 – 24,9
55–65	23 – 28	66,5 – 80,9	18,5 – 24,9
über 65	24 – 29	69,4 – 83,8	18,5 – 24,9

Quelle: National Research Council, „Diet and Health“ (1989), Tabelle 21-1. Diese Tabelle ist keine WHO-Einteilung. WHO, die deutsche S3-Leitlinie und die britische NICE-Leitlinie arbeiten mit Grenzen, die nicht vom Alter abhängen.

BMI-Schwellen international und für Menschen asiatischer Herkunft

Stufe	WHO international	NICE: asiatische u. a. Herkunft	WHO 2004: Handlungsschwelle
Übergewicht ab	25,0	23,0	23,0
Adipositas (Grad I) ab	30,0	27,5	27,5
Adipositas Grad II ab	35,0	32,5	32,5
Adipositas Grad III ab	40,0	37,5	37,5

Die WHO-Expertenkonsultation von 2004 hat die internationalen Grenzen beibehalten und 23, 27,5, 32,5 und 37,5 als zusätzliche Schwellen für Gesundheitsmaßnahmen vorgeschlagen.

Quellen

• WHO Technical Report Series 894: Obesity – preventing and managing the global epidemic (BMI-Klassen und Risiko) – https://iris.who.int/handle/10665/42330
• WHO Technical Report Series 854: Physical status – the use and interpretation of anthropometry (Untergewichtsstufen) – https://www.who.int/publications/i/item/9241208546
• WHO Nutrition Landscape Information System: Malnutrition in women (BMI unter 16) – https://www.who.int/data/nutrition/nlis/info/malnutrition-in-women
• National Research Council (1989): Diet and Health, Kapitel 21, Tabelle 21-1 – https://www.nationalacademies.org/read/1222/chapter/25
• WHO Expert Consultation (2004): Appropriate body-mass index for Asian populations, The Lancet 363 – https://doi.org/10.1016/S0140-6736(03)15268-3
• 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
• S3-Leitlinie Prävention und Therapie der Adipositas, Version 5.0 (AWMF 050-001), Empfehlung 5.1 – https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/050-001

Die BMI-Werte dienen der allgemeinen Orientierung für Erwachsene und ersetzen keine ärztliche Beratung.