Gewichtstabelle: Tabelle für das Körpergewicht von Frauen und Männern

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

Diese Tabelle für das Körpergewicht zeigt für Größen von 150 bis 200 cm, welches Gewicht als normal gilt. Maßgeblich ist heute das Normalgewicht nach BMI (Body-Mass-Index 18,5 bis 24,9): Bei 170 cm sind das 53,5 bis 72,2 kg – für Frauen und Männer gleich. Zum Vergleich stehen daneben die älteren Werte nach der Broca-Formel: das Normalgewicht (Größe in cm minus 100) und das daraus abgeleitete Idealgewicht, das für Frauen 15 % und für Männer 10 % darunter liegt.

Normalgewicht: BMI 18,5 – 24,9 · Broca-Normalgewicht: Größe in cm - 100 · Idealgewicht Frau: Broca - 15 % · Idealgewicht Mann: Broca - 10 %

Körpergewicht nach Größe: Normalgewicht nach BMI und nach Broca

Größe (cm)	Normalgewicht nach BMI (kg)	Gewicht bei BMI 22 (kg)	Broca-Normalgewicht (kg)	Idealgewicht Frauen nach Broca (kg)	Idealgewicht Männer nach Broca (kg)
150	41,7 – 56,2	49,5	50,0	42,5	45,0
152	42,8 – 57,7	50,8	52,0	44,2	46,8
154	43,9 – 59,2	52,2	54,0	45,9	48,6
156	45,1 – 60,8	53,5	56,0	47,6	50,4
158	46,2 – 62,4	54,9	58,0	49,3	52,2
160	47,4 – 63,9	56,3	60,0	51,0	54,0
162	48,6 – 65,6	57,7	62,0	52,7	55,8
164	49,8 – 67,2	59,2	64,0	54,4	57,6
166	51,0 – 68,8	60,6	66,0	56,1	59,4
168	52,3 – 70,5	62,1	68,0	57,8	61,2
170	53,5 – 72,2	63,6	70,0	59,5	63,0
172	54,8 – 73,9	65,1	72,0	61,2	64,8
174	56,1 – 75,6	66,6	74,0	62,9	66,6
176	57,4 – 77,4	68,1	76,0	64,6	68,4
178	58,7 – 79,2	69,7	78,0	66,3	70,2
180	60,0 – 80,9	71,3	80,0	68,0	72,0
182	61,3 – 82,8	72,9	82,0	69,7	73,8
184	62,7 – 84,6	74,5	84,0	71,4	75,6
186	64,1 – 86,4	76,1	86,0	73,1	77,4
188	65,4 – 88,3	77,8	88,0	74,8	79,2
190	66,8 – 90,2	79,4	90,0	76,5	81,0
192	68,2 – 92,1	81,1	92,0	78,2	82,8
194	69,7 – 94,0	82,8	94,0	79,9	84,6
196	71,1 – 96,0	84,5	96,0	81,6	86,4
198	72,6 – 98,0	86,2	98,0	83,3	88,2
200	74,0 – 99,9	88,0	100,0	85,0	90,0

Normalgewicht nach BMI gilt für erwachsene Frauen und Männer gleichermaßen. Die Broca-Werte sind eine historische Faustregel und stehen hier nur zum Vergleich. Alle Werte berechnet und auf 0,1 kg gerundet.

Welcher BMI steckt in den Broca-Werten?

Größe (cm)	BMI beim Broca-Normalgewicht	BMI beim Idealgewicht Frauen	BMI beim Idealgewicht Männer
150	22,2	18,9	20,0
160	23,4	19,9	21,1
170	24,2	20,6	21,8
180	24,7	21,0	22,2
190	24,9	21,2	22,4
200	25,0	21,3	22,5

Untergewicht | Normalgewicht | Übergewicht

Farben nach WHO:

Quellen

• WHO: Obesity and overweight – Fact sheet (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), Kapitel 3 (Broca-Formel, Idealgewicht) – https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/050-001

Die Gewichtstabelle dient der allgemeinen Orientierung für Erwachsene und ersetzt keine ärztliche Beratung.