Tabelle Übergewicht: Ab welchem Gewicht Übergewicht und Adipositas beginnen

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

Die Tabelle zeigt für Körpergrößen von 150 bis 200 cm, ab welchem Gewicht Übergewicht (BMI 25) und die drei Grade der Adipositas (BMI 30, 35 und 40) beginnen. Bei 1,65 m etwa beginnt Übergewicht bei 68,1 kg und Adipositas bei 81,7 kg. Weil Bauchfett besonders ungünstig ist, stehen darunter die Grenzwerte für den Taillenumfang: Bei Frauen gilt das Risiko über 80 cm als erhöht, bei Männern über 94 cm. Die dritte Tabelle rechnet die Faustregel „Taille kleiner als die halbe Körpergröße“ für jede Größe aus.

Übergewicht: ab BMI 25 · Adipositas: ab BMI 30 · Taille Frauen: erhöht über 80 cm · Taille Männer: erhöht über 94 cm

Ab welchem Gewicht Übergewicht und Adipositas beginnen (150 bis 200 cm)

Größe (cm)	Übergewicht ab (kg)	Adipositas Grad I ab (kg)	Adipositas Grad II ab (kg)	Adipositas Grad III ab (kg)
150	56,3	67,5	78,8	**90,0**
152	57,8	69,4	80,9	**92,5**
154	59,3	71,2	83,1	**94,9**
156	60,9	73,1	85,2	**97,4**
158	62,5	74,9	87,4	**99,9**
160	64,0	76,8	89,6	**102,4**
162	65,7	78,8	91,9	**105,0**
164	67,3	80,7	94,2	**107,6**
166	68,9	82,7	96,5	**110,3**
168	70,6	84,7	98,8	**112,9**
170	72,3	86,7	101,2	**115,6**
172	74,0	88,8	103,6	**118,4**
174	75,7	90,9	106,0	**121,2**
176	77,5	93,0	108,5	**124,0**
178	79,3	95,1	110,9	**126,8**
180	81,0	97,2	113,4	**129,6**
182	82,9	99,4	116,0	**132,5**
184	84,7	101,6	118,5	**135,5**
186	86,5	103,8	121,1	**138,4**
188	88,4	106,1	123,8	**141,4**
190	90,3	108,3	126,4	**144,4**
192	92,2	110,6	129,1	**147,5**
194	94,1	113,0	131,8	**150,6**
196	96,1	115,3	134,5	**153,7**
198	98,1	117,7	137,3	**156,9**
200	100,0	120,0	140,0	**160,0**

Präadipositas (BMI 25–29,9) | Adipositas Grad I (30–34,9) | Grad II (35–39,9) | Grad III (ab 40)

Gewichte auf 0,1 kg aufgerundet.

Grenzwerte für den Taillenumfang (Risiko für Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen)

Gruppe	Risiko erhöht (cm)	Risiko deutlich erhöht (cm)
Frauen	über 80	über 88
Männer	über 94	über 102
Frauen südasiatischer, chinesischer oder japanischer Herkunft (IDF)	über 80	–
Männer südasiatischer, chinesischer oder japanischer Herkunft (IDF)	über 90	–

Werte für Frauen und Männer europäischer Herkunft nach WHO-Bericht (2008/2011), Werte für asiatische Gruppen nach International Diabetes Federation (IDF). Die deutsche S3-Leitlinie wertet einen Taillenumfang ab 88 cm (Frauen) bzw. ab 102 cm (Männer) als stammbetonte Fettverteilung.

Taille-zu-Größe-Verhältnis (WHtR): Taillenumfang nach Körpergröße

Größe (cm)	Gesund: Taille (cm)	Risiko erhöht ab (cm)	Risiko hoch ab (cm)
150	60,0 – 74,9	75,0	90,0
155	62,0 – 77,4	77,5	93,0
160	64,0 – 79,9	80,0	96,0
165	66,0 – 82,4	82,5	99,0
170	68,0 – 84,9	85,0	102,0
175	70,0 – 87,4	87,5	105,0
180	72,0 – 89,9	90,0	108,0
185	74,0 – 92,4	92,5	111,0
190	76,0 – 94,9	95,0	114,0
195	78,0 – 97,4	97,5	117,0
200	80,0 – 99,9	100,0	120,0

Einteilung nach NICE-Leitlinie NG246: Verhältnis 0,4 bis 0,49 gesund, 0,5 bis 0,59 erhöhtes Risiko, ab 0,6 hohes Risiko. Gilt für Erwachsene mit einem BMI unter 35, für beide Geschlechter und alle Herkunftsgruppen.

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: Waist circumference and waist-hip ratio – report of a WHO expert consultation (2008, veröffentlicht 2011) – https://www.who.int/publications/i/item/9789241501491
• NICE-Leitlinie NG246: Overweight and obesity management, Empfehlungen 1.9.14 und 1.9.15 (Taille-zu-Größe-Verhältnis) – 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), Kapitel 3 und Empfehlung 5.1 – https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/050-001

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