

Schritt 1 - BMI-Punktzahl (& BMI)

100	47	46	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	32	32	31	30	30	29	28	28
99	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	33	32	31	31	30	29	29	28	27
98	46	45	44	42	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	32	32	31	30	30	29	28	28	27
97	46	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	34	33	32	31	31	30	29	29	28	27	27
96	45	44	43	42	40	39	38	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30	30	29	28	28	27	27
95	45	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	34	33	32	31	31	30	29	29	28	27	27	26
94	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26
93	44	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	32	31	31	30	29	29	28	27	27	26	26
92	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25
91	43	42	40	39	38	37	36	36	35	34	33	32	31	31	30	29	29	28	27	27	26	26	25
90	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25
89	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	27	27	26	26	25	25
88	41	40	39	38	37	36	35	34	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24
87	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	28	27	27	26	25	25	24
86	40	39	38	37	36	35	34	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24
85	40	39	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	27	27	26	26	25	25	24	24
84	39	38	37	36	35	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	23
83	39	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	27	27	26	26	25	25	24	23	23
82	38	37	36	35	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23
81	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	27	27	26	26	25	24	24	23	23	22
80	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23	22
79	37	36	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	27	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22
78	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23	22	22
77	36	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21
76	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	23	23	22	22	22	21
75	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21
74	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20
73	34	33	32	32	31	30	29	29	28	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20
72	34	33	32	31	30	30	29	28	27	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20
71	33	32	32	31	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	20
70	33	32	31	30	30	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19
69	32	32	31	30	29	28	28	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	20	19
68	32	31	30	29	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	22	22	21	21	21	20	20	19	19
67	31	31	30	29	28	28	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19
66	31	30	29	29	28	27	26	26	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19	18
65	30	30	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19	18	18
64	30	29	28	28	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18
63	30	29	28	27	27	26	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19	18	18	17
62	29	28	28	27	26	25	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	18	17
61	29	28	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17
60	28	27	27	26	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19	18	18	17	17	17
59	28	27	26	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19	18	18	17	17	17	16
58	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	16	16
57	27	26	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	16	16	16
56	26	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	17	16	16	16
55	26	25	24	24	23	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17	16	16	16	15	15
54	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	16	16	15	15
53	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	16	16	16	16	15	15	15
52	24	24	23	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	16	16	16	16	15	15	14
51	24	23	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14
50	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14
49	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17	16	16	15	15	15	14	14	14	14
48	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17	16	16	15	15	15	14	14	14	14	13
47	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14	13	13
46	22	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14	13	13	13
45	21	21	20	19	19	18	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14	13	13	13	12
44	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14	13	13	13	12	12	12
43	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14	13	13	13	12	12	12
42	20	19	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14	13	13	13	12	12	12	12
41	19	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14	13	13	13	12	12	12	12	11
40	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14	13	13	13	12	12	12	12	11	11
39	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	13	13	13	13	12	12	12	12	11	11	11
38	18	17	17	16	16	16	15	15	14	14	14	13	13	13	13	12	12	12	11	11	11	11	11
37	17	17	16	16	16	15	15	14	14	14	13	13	13	13	12	12	12	11	11	11	11	10	10
36	17	16	16	16	15	15	14	14	14	13	13	13	12	12	12	11	11	11	11	10	10	10	10
35	16	16	16	15	15	14	14	14	13	13	13	12	12	12	11	11	11	11	10	10	10	10	10
34	16	16	15	15	14	14	14	13	13	13	12	12	12	11	11	11	11	10	10	10	10	10	9

1.46 1.48 1.50 1.52 1.54 1.56 1.58 1.60 1.62 1.64 1.66 1.68 1.70 1.72 1.74 1.76 1.78 1.80 1.82 1.84 1.86 1.88 1.90

Höhe (m)

Anmerkung: Die schwarzen Linien markieren die genauen Grenzwerte (30, 20 und 18,5 kg/m²), die Zahlen in der Tabelle wurden auf die nächste ganze Zahl gerundet.