

Schritt 1 - BMI-Punktzahl (& BMI)

170	80	78	76	74	72	70	68	66	65	63	62	60	59	57	56	55	54	52	51	50	49	48	47	46	45
169	79	77	75	73	71	69	68	66	64	63	61	60	58	57	56	55	53	52	51	50	49	48	47	46	45
168	79	77	75	73	71	69	67	66	64	62	61	60	58	57	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45
167	78	76	74	72	70	69	67	65	64	62	61	59	58	56	55	54	53	52	50	49	48	47	46	45	44
166	78	76	74	72	70	68	66	65	63	62	60	59	57	56	55	54	52	51	50	49	48	47	46	45	44
165	77	75	73	71	70	68	66	64	63	61	60	58	57	56	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44
164	77	75	73	71	69	67	66	64	62	61	60	58	57	55	54	53	52	51	50	48	47	46	45	44	44
163	76	74	72	71	69	67	65	64	62	61	59	58	56	55	54	53	51	50	49	48	47	46	45	44	43
162	76	74	72	70	68	67	65	63	62	60	59	57	56	55	54	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43
161	76	74	72	70	68	66	64	63	61	60	58	57	56	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43
160	75	73	71	69	67	66	64	63	61	59	58	57	55	54	53	52	50	49	48	47	46	45	44	43	43
159	75	73	71	69	67	65	64	62	61	59	58	56	55	54	53	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42
158	74	72	70	68	67	65	63	62	60	59	57	56	55	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42
157	74	72	70	68	66	65	63	61	60	58	57	56	54	53	52	51	50	48	47	46	45	44	43	43	42
156	73	71	69	68	66	64	62	61	59	58	57	55	54	53	52	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41
155	73	71	69	67	65	64	62	61	59	58	56	55	54	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41
154	72	70	68	67	65	63	62	60	59	57	56	55	53	52	51	50	49	48	46	45	45	44	43	42	41
153	72	70	68	66	65	63	61	60	58	57	56	54	53	52	51	49	48	47	46	45	44	43	42	42	41
152	71	69	68	66	64	62	61	59	58	57	55	54	53	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40
151	71	69	67	65	64	62	60	59	58	56	55	54	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40
150	70	68	67	65	63	62	60	59	57	56	54	53	52	51	50	48	47	46	45	44	43	42	42	41	40
149	70	68	66	64	63	61	60	58	57	55	54	53	52	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	40
148	69	68	66	64	62	61	59	58	56	55	54	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39
147	69	67	65	64	62	60	59	57	56	55	53	52	51	50	49	47	46	45	44	43	42	42	41	40	39
146	68	67	65	63	62	60	58	57	56	54	53	52	51	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	40	39
145	68	66	64	63	61	60	58	57	55	54	53	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	39
144	68	66	64	62	61	59	58	56	55	54	52	51	50	49	48	46	45	44	43	43	42	41	40	39	38
143	67	65	64	62	60	59	57	56	54	53	52	51	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	40	39	38
142	67	65	63	61	60	58	57	55	54	53	52	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	39	38
141	66	64	63	61	59	58	56	55	54	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37
140	66	64	62	61	59	58	56	55	53	52	51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	40	39	38	37
139	65	63	62	60	59	57	56	54	53	52	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	39	38	37
138	65	63	61	60	58	57	55	54	53	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	37
137	64	63	61	59	58	56	55	54	52	51	50	49	47	46	45	44	43	42	41	40	40	39	38	37	36
136	64	62	60	59	57	56	54	53	52	51	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	38	37	36
135	63	62	60	58	57	55	54	53	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	37	36
134	63	61	60	58	57	55	54	52	51	50	49	47	46	45	44	43	42	41	40	40	39	38	37	36	36
133	62	61	59	58	56	55	53	52	51	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	38	37	36	35
132	62	60	59	57	56	54	53	52	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	37	36	35
131	61	60	58	57	55	54	52	51	50	49	48	46	45	44	43	42	41	40	40	39	38	37	36	36	35
130	61	59	58	56	55	53	52	51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	38	37	36	35	35
129	61	59	57	56	54	53	52	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36	35	34
128	60	58	57	55	54	53	51	50	49	48	46	45	44	43	42	41	40	40	39	38	37	36	35	35	34
127	60	58	56	55	54	52	51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	38	37	36	35	34	34
126	59	58	56	55	53	52	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33
125	59	57	56	54	53	51	50	49	48	46	45	44	43	42	41	40	39	39	38	37	36	35	35	34	33
124	58	57	55	54	52	51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	37	36	35	34	34	33
123	58	56	55	53	52	51	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	33
122	57	56	54	53	51	50	49	48	46	45	44	43	42	41	40	39	39	38	37	36	35	35	34	33	32
121	57	55	54	52	51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	37	36	35	34	34	33	32
120	56	55	53	52	51	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	33	32
119	56	54	53	52	50	49	48	46	45	44	43	42	41	40	39	38	38	37	36	35	34	34	33	32	32
118	55	54	52	51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	33	32	31
117	55	53	52	51	49	48	47	46	45	44	42	41	40	40	39	38	37	36	35	35	34	33	32	32	31
116	54	53	52	50	49	48	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	37	36	35	34	34	33	32	31	31
115	54	53	51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	33	32	31	31
114	53	52	51	49	48	47	46	45	43	42	41	40	39	39	38	37	36	35	34	34	33	32	32	31	30
113	53	52	50	49	48	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	33	32	31	31	30
112	53	51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	32	32	31	30	30
111	52	51	49	48	47	46	44	43	42	41	40	39	38	38	37	36	35	34	34	33	32	31	31	30	29
110	52	50	49	48	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	32	32	31	30	30	29
109	51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	34	33	32	32	31	30	30	29
108	51	49	48	47	46	44	43	42	41	40	39	38	37	37	36	35	34	33	33	32	31	31	30	29	29
107	50	49	48	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	32	32	31	30	30	29	28