

## Berechnen Sie anhand der Tabelle Ihren BMI (Body Mass Index)

Und so wird's gemacht:  
Markieren Sie Ihre Körpergrösse auf der Linie 1 und Ihr Gewicht auf der Linie 2. Durch die beiden Punkte ziehen Sie einen Strich und verlängern ihn, bis er Linie 3 schneidet. Dieser Schnittpunkt ergibt Ihren BMI.

### Untere und obere Grenzwerte:

---

Untergewicht:  
BMI unter 20

---

Normalgewicht:  
BMI 20 bis 25

---

Leichtes Übergewicht:  
BMI 26 bis 30

---

Übergewicht:  
BMI 31 und höher

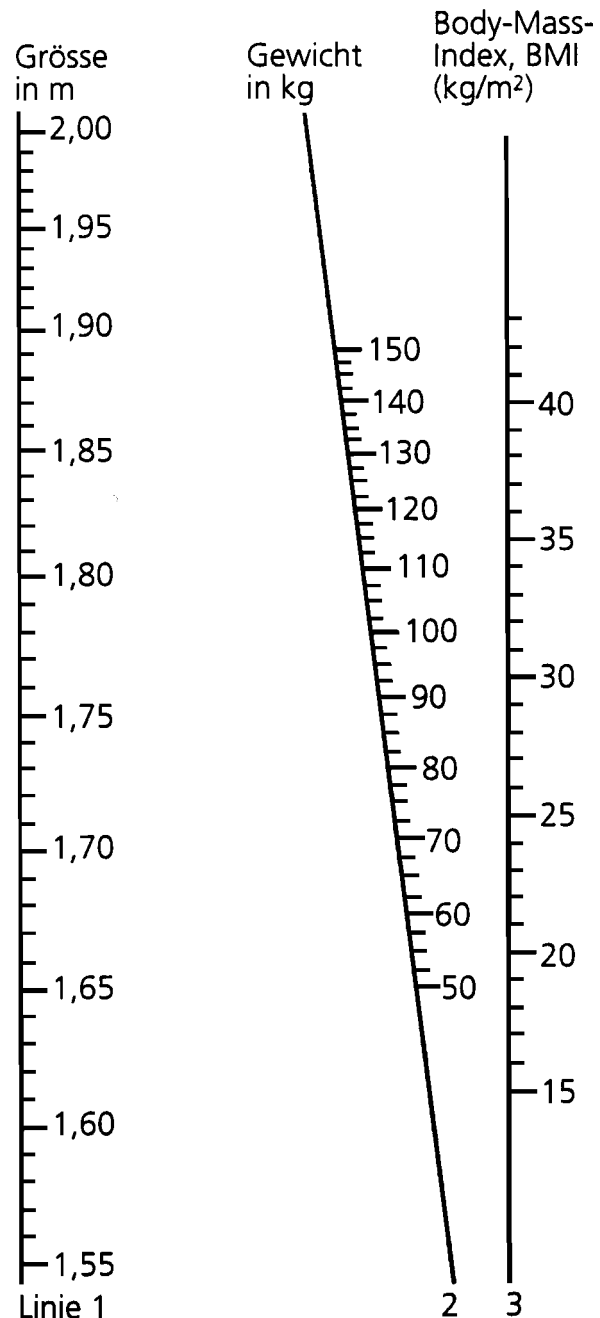
---

### Welcher Härtegrad der TEMPUR Matratze passt nun zu meinem Körper?

BMI unter 20 = **S** (soft)

BMI 20 bis 30 = **N** (standard)

BMI über 30 = **H** (compact)



So berechnen Sie Ihren Body Mass Index: Der BMI berechnet sich aus der Körpergrösse und dem Gewicht. Die Formel lautet: Gewicht in Kilo geteilt durch das Quadrat der Körpergrösse in Metern. Für jemanden der 70 kg schwer und 1,75m gross ist, rechnet man also folgendes:  $1,75 \times 1,75$  ergibt 3,0625; 70 geteilt durch 3,0625 ergibt 22,9 (gerundet). Damit hat diese Person einen BMI von 22,9. Weitere Informationen erhalten Sie auch über: <http://www.ges.ch>