

**Weshalb ist die Überwachung der Muskelmasse wichtig?** Pro Kilogramm zusätzlicher Muskelmasse benötigt unser Körper in etwa 28 zusätzliche Kalorien pro Tag. Da Muskeln viel dichter sind als Fett, ermöglicht die Überwachung der Muskelmasse ein genaueres Verstehen der Gesamtkörperzusammensetzung und der Änderung des Gesamtgewichtes.

**Weshalb ist die Überwachung des Körperbauwertes wichtig?** Es kann sein, dass sich bei zunehmender Aktivität das Gewicht eines Menschen nicht ändert, sehr wohl aber das Verhältnis zwischen Körper fett und Muskelanteil. Dementsprechend ändern sich Gesamtkörperbau bzw. Körperform. Der Körperbauwert bietet eine genaue Anleitung für sein Ernährungs- und Fitnessprogramm.

**Grundumsatz in kcal:** Die Menge Energie, die der Körper in völliger Ruhe verbraucht, um Körpertemperatur und Zellvorgänge aufrecht zu erhalten. Addiert man dazu die für die körperliche Betätigung notwendige Energie, ergibt sich daraus der Energiebedarf des Körpers.

**Stoffwechselalter:** Der Grundumsatz nimmt ab dem Alter von 16-17 Jahren ab. Die Grundumsatzwerte geben an, welchem Altersniveau der Körper derzeit entspricht. Weshalb ist das Stoffwechselalter wichtig? Ist das angezeigte Alter höher als das tatsächliche Alter, dann muss der Grundumsatz erhöht werden. Durch Zunahme der sportlichen Betätigung und Optimierung der Ernährung durch Nahrungsergänzung, vor allem der Erhöhung des pflanzlichen Proteins in der Ernährung wird gesünderes Muskelgewebe aufgebaut, das mehr Kalorien verbrennt und somit das Stoffwechselalter senkt. Das Stoffwechselalter sollte unter dem tatsächlichen Alter liegend und das Alter von 40 nicht überschreiten.

**Knochenmasse:**

Frauen		
unter 50 kg	50 kg bis 75 kg	75 kg und mehr
1,95 kg	2,4 kg	2,95 kg
Männer		
unter 65 kg	65 kg bis 95 kg	95 kg und mehr
2,65 kg	3,29 kg	3,69 kg

**Weshalb ist die Überwachung des Organfetts wichtig?**

Ein hoher Organfettanteil erhöht das Risiko von Bluthochdruck, Herzerkrankungen und Diabetes Typ 2. Die Senkung des Organfettanteils kann die Insulinwirkung grundlegend stabilisieren und somit das Risiko von Diabetes und damit verbundenen Erkrankungen reduzieren.

*Alle Daten, die Ihnen im Zusammenhang mit der Impedanz-Analyse weitergegeben wurden, sind mit der Tanita BC-545N ermittelt und alle Richtwerte gelten für dieses Gerät.*

**Ohne Ziel – kein Erfolg**



*Spüre den Unterschied!*

**Persönlicher Körperanalyse-Pass:**

\_\_\_\_\_  
Vor- und Nachname

\_\_\_\_\_  
Datum



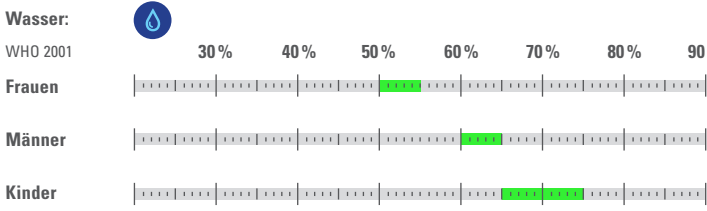
Alter		Geschlecht					Größe (cm)			
Ziel										
Datum	Gewicht	Fettanteil (%)	Wasser (kg)	Muskelmasse	Körperbauwert (kg)	Knochenmasse	Grundumsatz (kcal)	Stoffwechselalter	Organfett	Bauchumfang (cm)

\* anhand der Muskelmasse ergibt sich Dein persönlicher Proteinbedarf:  
**Muskelmasse** \_\_\_\_\_ **kg\*2 =** \_\_\_\_\_ **g Protein pro Tag.**  
*(davon sollten mindestens 2/3 pflanzlichen Ursprungs sein und höchstens 1/3 tierischen Ursprungs!)*

Datum	Brust (cm)	Bauch (cm)	Hüfte (cm)	Po (cm)	Oberarm links/rechts (cm)	Oberschenkel links/rechts (cm)

**Viszeralfett:** Fett um die Organe  
**1 bis 4** gut **9 bis 12** schlecht  
**5 bis 8** mittel **ab 13** alarmierend

Frauen				Alter	Männer			
sehr gut	gut	hoch	schlecht		sehr gut	gut	hoch	schlecht
18,2	25,0	25,0	> 29,6	20 – 24	10,8	14,9	19,0	> 23,3
18,9	25,4	25,4	> 29,8	25 – 29	12,8	16,5	20,3	> 24,3
19,7	26,4	26,4	> 30,5	30 – 34	14,5	18,0	21,5	> 25,2
21,1	27,7	27,7	> 32,8	35 – 39	16,1	19,3	22,6	> 26,1
22,6	29,3	29,3	> 32,8	40 – 44	17,5	20,5	23,6	> 26,9
24,3	30,9	30,9	> 34,1	45 – 49	18,6	21,5	24,5	> 27,6
25,2	31,8	31,8	> 35,1	50 – 54	19,2	22,1	25,1	> 28,2
26,6	33,1	33,1	> 36,2	55 – 59	19,8	22,7	25,6	> 28,7
27,4	34,0	34,0	> 37,3	60+	29,2	23,3	26,2	29,3
Für Sportler (im Athletikmodus gemessen) mit einem Trainingsaufwand von 8 – 10 Std./Woche gelten Werte von: Frauen 11 – 18% und Männer: 5 – 15%								



**Muskelanteil:** Richtwert (Frauen) = Körperzielgewicht \* 0,75 Richtwert (Männer) = Körperzielgewicht \* 0,8  
Der Muskelanteil wird in kg angegeben, der dazugehörige Wert ist der Körperbauwert.

**Körperbauwert:**

- |                                 |                                |                        |
|---------------------------------|--------------------------------|------------------------|
| <b>Übergewichtige Personen:</b> | <b>Normalgebaute Personen:</b> | <b>Dünne Personen:</b> |
| 1 versteckt übergewichtig       | 4 untertrainiert               | 7 dünn                 |
| 2 übergewichtig                 | 5 Standard                     | 8 dünn und muskulös    |
| 3 solide gebaut                 | 6 Standard und muskulös        | 9 äußerst muskulös     |

**Weshalb ist die Überwachung der Muskelmasse wichtig?**  
Pro Kilogramm zusätzlicher Muskelmasse benötigt unser Körper in etwa 28 zusätzliche kcal pro Tag. Da Muskeln viel dichter sind als Fett, ermöglicht die Überwachung der Muskelmasse ein genaueres Verstehen der Gesamtkörperzusammensetzung und der Änderung des Gesamtgewichtes.

**Weshalb ist die Überwachung der Muskelmasse wichtig?** Pro Kilogramm zusätzlicher Muskelmasse benötigt unser Körper in etwa 28 zusätzliche Kalorien pro Tag. Da Muskeln viel dichter sind als Fett, ermöglicht die Überwachung der Muskelmasse ein genaueres Verstehen der Gesamtkörperzusammensetzung und der Änderung des Gesamtgewichtes.

**Weshalb ist die Überwachung des Körperbauwertes wichtig?** Es kann sein, dass sich bei zunehmender Aktivität das Gewicht eines Menschen nicht ändert, sehr wohl aber das Verhältnis zwischen Körper fett und Muskelanteil. Dementsprechend ändern sich Gesamtkörperbau bzw. Körperform. Der Körperbauwert bietet eine genaue Anleitung für sein Ernährungs- und Fitnessprogramm.

**Grundumsatz in kcal:** Die Menge Energie, die der Körper in völliger Ruhe verbraucht, um Körpertemperatur und Zellvorgänge aufrecht zu erhalten. Addiert man dazu die für die körperliche Betätigung notwendige Energie, ergibt sich daraus der Energiebedarf des Körpers.

**Stoffwechselalter:** Der Grundumsatz nimmt ab dem Alter von 16-17 Jahren ab. Die Grundumsatzwerte geben an, welchem Altersniveau der Körper derzeit entspricht. Weshalb ist das Stoffwechselalter wichtig? Ist das angezeigte Alter höher als das tatsächliche Alter, dann muss der Grundumsatz erhöht werden. Durch Zunahme der sportlichen Betätigung und Optimierung der Ernährung durch Nahrungsergänzung, vor allem der Erhöhung des pflanzlichen Proteins in der Ernährung wird gesünderes Muskelgewebe aufgebaut, das mehr Kalorien verbrennt und somit das Stoffwechselalter senkt. Das Stoffwechselalter sollte unter dem tatsächlichen Alter liegend und das Alter von 40 nicht überschreiten.

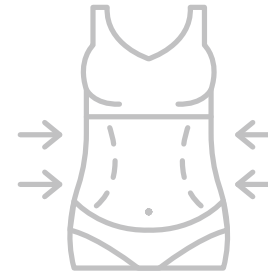
**Knochenmasse:**

Frauen		
unter 50 kg	50 kg bis 75 kg	75 kg und mehr
1,95 kg	2,4 kg	2,95 kg
Männer		
unter 65 kg	65 kg bis 95 kg	95 kg und mehr
2,65 kg	3,29 kg	3,69 kg

**Weshalb ist die Überwachung des Organfetts wichtig?**

Ein hoher Organfettanteil erhöht das Risiko von Bluthochdruck, Herzerkrankungen und Diabetes Typ 2. Die Senkung des Organfettanteils kann die Insulinwirkung grundlegend stabilisieren und somit das Risiko von Diabetes und damit verbundenen Erkrankungen reduzieren.

*Alle Daten, die Ihnen im Zusammenhang mit der Impedanz-Analyse weitergegeben wurden, sind mit der Tanita BC-545N ermittelt und alle Richtwerte gelten für dieses Gerät.*



**Ohne Ziel – kein Erfolg**

*Spüre den Unterschied!*

**Persönlicher Körperanalyse-Pass:**

\_\_\_\_\_  
Vor- und Nachname

\_\_\_\_\_  
Datum

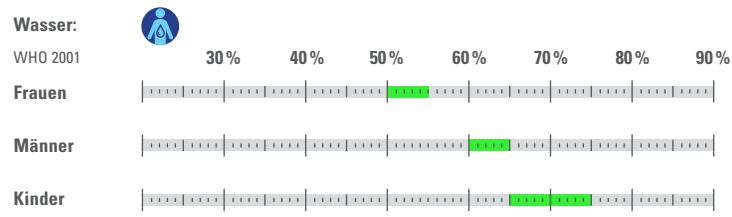
Alter		Geschlecht					Größe (cm)			
Ziel										
Datum	Gewicht	Fettanteil (%)	Wasser (kg)	Muskelmasse	Körperbauwert (kg)	Knochenmasse	Grundumsatz (kcal)	Stoffwechselalter	Organfett	Bauchumfang (cm)

\* anhand der Muskelmasse ergibt sich Dein persönlicher Proteinbedarf:  
Muskelmasse \_\_\_\_\_ kg\*2 = \_\_\_\_\_ g Protein pro Tag.  
(davon sollten mindestens 2/3 pflanzlichen Ursprungs sein und höchstens 1/3 tierischen Ursprungs!)

Datum	Brust (cm)	Bauch (cm)	Hüfte (cm)	Po (cm)	Oberarm links/rechts (cm)	Oberschenkel links/rechts (cm)

**Viszeralfett:** Fett um die Organe  
**1 bis 4** gut **9 bis 12** schlecht  
**5 bis 8** mittel **ab 13** alarmierend

Frauen				Alter	Männer			
sehr gut	gut	hoch	schlecht		sehr gut	gut	hoch	schlecht
18,2	25,0	25,0	> 29,6	20 – 24	10,8	14,9	19,0	> 23,3
18,9	25,4	25,4	> 29,8	25 – 29	12,8	16,5	20,3	> 24,3
19,7	26,4	26,4	> 30,5	30 – 34	14,5	18,0	21,5	> 25,2
21,1	27,7	27,7	> 32,8	35 – 39	16,1	19,3	22,6	> 26,1
22,6	29,3	29,3	> 32,8	40 – 44	17,5	20,5	23,6	> 26,9
24,3	30,9	30,9	> 34,1	45 – 49	18,6	21,5	24,5	> 27,6
25,2	31,8	31,8	> 35,1	50 – 54	19,2	22,1	25,1	> 28,2
26,6	33,1	33,1	> 36,2	55 – 59	19,8	22,7	25,6	> 28,7
27,4	34,0	34,0	> 37,3	60+	29,2	23,3	26,2	29,3
Für Sportler (im Athletikmodus gemessen) mit einem Trainingsaufwand von 8 – 10 Std./Woche gelten Werte von: Frauen 11 – 18% und Männer: 5 – 15%								



**Muskelanteil:** Richtwert (Frauen) = Körperzielgewicht\* 0,75  
Richtwert (Männer) = Körperzielgewicht \* 0,8  
Der Muskelanteil wird in kg angegeben, der dazugehörige Wert ist der Körperbauwert.

**Körperbauwert:**

**Übergewichtige Personen:** 1 versteckt übergewichtig  
2 übergewichtig  
3 solide gebaut

**Normalgebaute Personen:** 4 untertrainiert  
5 Standard  
6 Standard und muskulös

**Dünne Personen:** 7 dünn  
8 dünn und muskulös  
9 äußerst muskulös

**Weshalb ist die Überwachung der Muskelmasse wichtig?**  
Pro Kilogramm zusätzlicher Muskelmasse benötigt unser Körper in etwa 28 zusätzliche kcal pro Tag. Da Muskeln viel dichter sind als Fett, ermöglicht die Überwachung der Muskelmasse ein genaueres Verstehen der Gesamtkörperzusammensetzung und der Änderung des Gesamtgewichtes.