

gedruckt am: 22.03.2017
aktuelle Messung: 22.03.2017 10:34

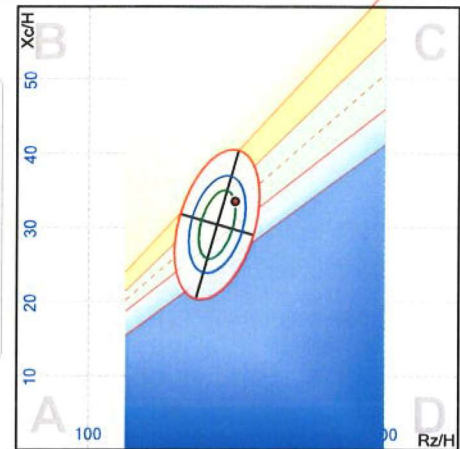
Alter: 50
Geschlecht: männlich
Größe: 164 cm
Gewicht: 68,3 kg
Body Mass Index (BMI): 25,4 kg/m²
Grundumsatz (BMR): 1.487 kcal

● aktuelle Messung (1)
22.03.2017 10:34

Notiz:

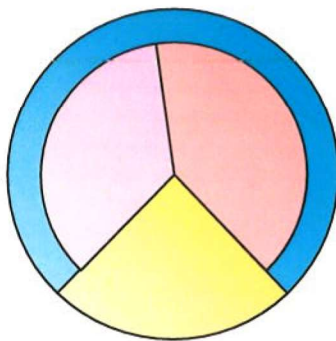
Impedanz-
werte:

	RARF	RALA	RFLF	LALF
Rz	487	506	435	505
Xc	55	51	52	52
PA	6,4	5,8	6,8	5,9



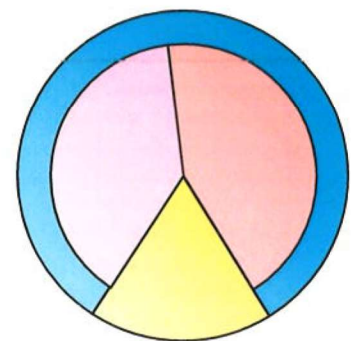
Drei-Kompartiment-Modell:

Aktuelle Körperzusammensetzung



- Fettmasse: 16,7 kg (24,4 %)
Normalbereich: 8,1 - 16,1 kg
- Fettfreie Masse (FFM): 51,6 kg
- BCM: 27,4 kg
Normalbereich: 19,8 - 25,6 kg
- ECM: 24,2 kg
ECM / BCM-Verhältnis: 0,88

Normalwerte



Auswertungsergebnisse:

Körpergewicht 68,3 kg

Körperzellmasse (BCM) 27,4 kg

Fettfreie Masse (FFM) 51,6 kg

Zellanteil 53,1 %

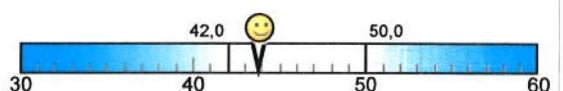
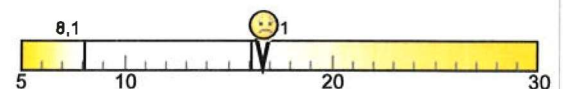
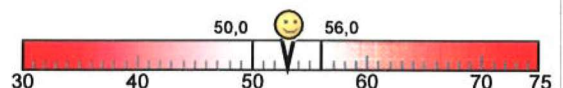
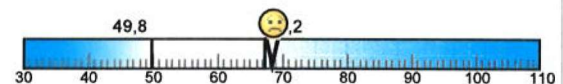
Wasser-Balance: -25,8

Fettmasse 16,7 kg

% ECW vom TBW 43,8 %

Körperwasser (TBW) 38,3 l

Normalbereiche:



gedruckt am: 22.03.2017
aktuelle Messung: 22.03.2017 10:34

Mit der bioelektrischen Impedanzmessung kann die Zusammensetzung Ihres Körpers analysiert werden. Im Wechselstromfeld von 50 kHz werden die resistiven und kapazitiven Widerstände gemessen, die einen Rückschluss auf die Zusammensetzung der Körpermasse erlauben.

Alter: 50 Jahre
Geschlecht: männlich
Größe: 164 cm
Grundumsatz: 1.487 kcal

	RARF	RALA	RFLF	LALF
Rz	487	506	435	505
Xc	55	51	52	52
PA	6,4	5,8	6,8	5,9

Ihr Body Mass Index wurde zu 25,4 berechnet.

Untergewicht
BMI < 18,5

Normalgewicht
BMI 18,5 - 24,9

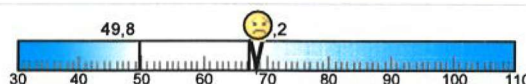
leichtes Übergewicht
BMI 25 - 29,9

Adipositas
BMI 30 - 39

schwere Adipositas
BMI > 40

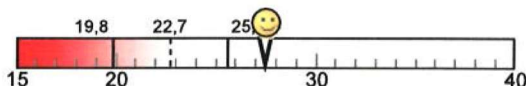
Bei Männern liegt der BMI im Normbereich bei 20 bis 25.
Bei Frauen liegt der BMI im Normbereich bei 19 bis 24.
Bei Menschen die sich in der zweiten Lebenshälfte (ab 60) befinden ist ein BMI von 26 noch normal.

Körpergewicht = 68,3 kg



Ihr Körpergewicht liegt mit 68,3 kg oberhalb des Normbereiches.

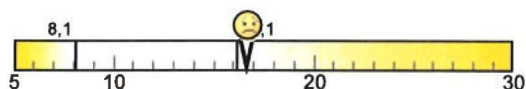
Aktive Körperzellmasse (BCM) = 27,4 kg



Die aktive Körperzellmasse umfasst alle stoffwechselaktiven Bereiche des Körpers. Nur in den Körperzellen kann der Körper Energie verbrauchen. Besonders großen Anteil an der Energieverbrennung haben die Zellen der Skelettmuskulatur und der Organe. Bei Mangelernährung besteht die Gefahr, dass der Körper seine eigenen Zellen als Energielieferanten abbaut und somit die Fähigkeit des Körpers Energie zu verbrennen, abnimmt. Deshalb ist es unbedingt notwendig die Körperzellmasse optimal zu halten. Dies kann durch eine bedarfsgerechte (evtl. eiweißangereicherte) Ernährung in Verbindung mit einem angepassten Bewegungsprogramm erreicht werden. Die Körperzellmasse sollte insbesondere bei konsumierenden Erkrankungen wie Krebs und Niereninsuffizienz, aber auch bei geringer Nahrungszufuhr während einer Diät beachtet werden.

Ihre Körperzellmasse liegt mit 27,4 kg über den Normalwerten.

Fettmasse = 16,7 kg



Das Körperfettgewebe ist der Energiespeicher des Körpers. Ein Kilogramm Fettgewebe enthält ca. 7000 kcal. Im Durchschnitt verbraucht ein Erwachsener ca. 2000 bis 2500 kcal pro Tag, weshalb man für den Abbau von 1 kg Körperfett mindestens 3 - 7 Tage benötigt. Ein überhöhter Fettanteil entsteht durch langfristige Überernährung und zu wenig Bewegung. Hohe Fettanteile belasten die Gelenke und das Herz-Kreislauf-System - Bitte achten Sie deshalb darauf, dass sich Ihr Fettanteil innerhalb der Normbereiche befindet.

Ihr Körperfettanteil liegt mit 16,7 kg (24,4%) oberhalb des Normbereiches.