

Persönliche Entwicklung der Körperzusammensetzung

Jane Doe



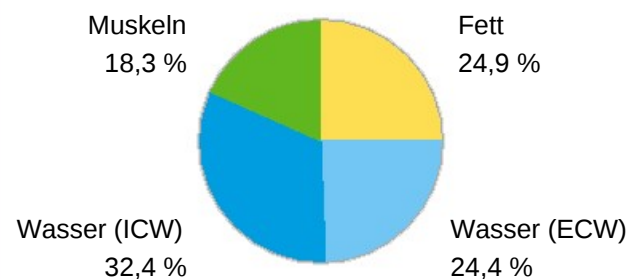
Geburtsdatum	Größe	Geschlecht	Datum
13.04.1982	165 cm	weiblich	22.11.2008

Veränderungen seit der letzten Messung

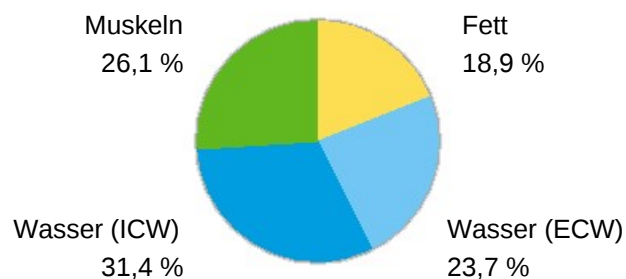
	Aktuell	Veränderung	Gesamt
Gewicht	72,6 kg	-0,5 kg	-11,4 kg
Körperfett	18,1 kg	-0,2 kg	-6,8 kg
Muskulatur	7,8 kg	0 kg	-0,2 kg
Körperwasser	41,2 l 56,8 %	-0,2 l +0,1 %	-3,9 l +3,1 %
BMI	26,7	-0,2	-4,2

Körperkompartimente (in %) im Vergleich zu Normalwerten

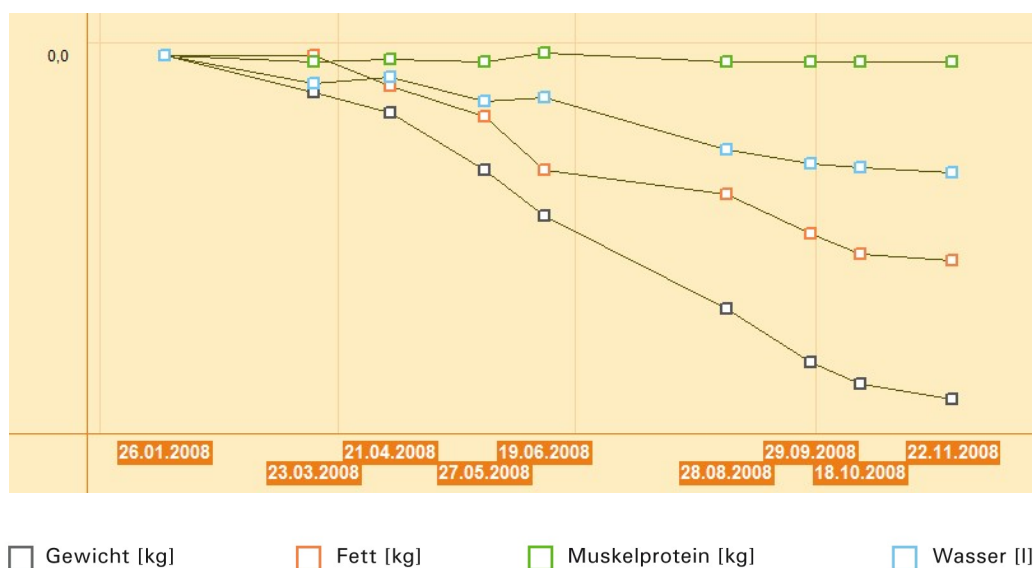
Aktuelle Körperzusammensetzung am: 22.11.2008



Optimale Körperzusammensetzung



Entwicklung der Körperzusammensetzung





Alter	Größe	Geschlecht	Datum	Betreuer	Weitere Informationen
30	165 cm	weiblich	22.11.2008	Nils Tausend	www.metabolic-coaching.eu

Körpergewicht

Körpergewicht alleine ist noch keine aussagekräftige Messgröße zur Beurteilung Ihrer Fitness, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Übergewicht in Verbindung mit einem hohen Körperfettanteil kann jedoch das gesundheitliche Risiko erhöhen und zu Einbußen von Lebensqualität führen.

KÖRPER-GEWICHT

72,6 kg

Body Mass Index

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Kennzahl für die Körpermasse. Er gibt das Verhältnis von Gewicht zur Körpergröße wieder. Mit Hilfe des BMIs können Sie schnell prüfen, ob Sie normalgewichtig, unter- oder übergewichtig sind. Die Aussagekraft des BMI verliert an Bedeutung, wenn Ihre Körpermasse aus einem hohen Muskelanteil besteht.

BMI

26,7 kg/m²

Körperfettanteil

Körperfett steht dem Körper als Energiespeicher zur Verfügung. Ein Minimum an Körperfett (Männer ca. 6%, Frauen ca. 9%) dient gleichzeitig dem Schutz der inneren Organe und sollte nicht für längere Zeit unterschritten werden.

Es gibt zahlreiche Belege dafür, dass die übermäßige Speicherung von Fett nachteilige Auswirkungen auf Gesundheit, Lebenserwartung und sportliche Leistungsfähigkeit hat. Dabei kommt es vor allem auf die Position des gespeicherten Fetts an. Als kritisch ist ein hoher Anteil Organfett im Bauchraum (Viszerafett) zu sehen, da sich dadurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus Typ 2 signifikant erhöht.

Überschüssiges Fettgewebe kann durch richtige Ernährung, bewusstes Trinkverhalten und regelmäßige Bewegung reduziert werden.

FETT-MASS

24,9 % | 18,1 kg

Fettfreie Masse

Alle Körperbestandteile, mit Ausnahme des Körperfetts - also Knochen, Organe, Muskeln, Bindegewebe und Flüssigkeit - stellen die fettfreie Masse dar. Je höher der Anteil an fettfreier Masse, um so mehr Muskelmasse und Knochendichte hat Ihr Körper.

Achten Sie besonders auf die Veränderungen Ihrer Muskelmasse, da diese als stoffwechselaktive Körpermasse am Abbau von Körperfett maßgeblich beteiligt ist.

FETTFREIE MASS

75,1 % | 54,5 kg

Fettfreie Masse Index (FFMI)

Der FFMI dient analog zum Body Mass Index der Beobachtung der fettfreien Masse und erlaubt eine objektive Beurteilung der Gesamtproteinreserven. Je kleiner der FFMI-Wert wird, desto ausgeprägter findet ein Abbau von fettfreier Körpermasse statt.

FFMI

21,0

Körperwasser

Wasser ist lebenswichtiges Lösungs- und Transportmittel für komplexe biologische Austauschvorgänge in Ihrem Körper. Im Alltag - vor allem in Phasen sportlicher Betätigung und bei Durchführung von Maßnahmen zur Gewichtsreduktion - ist es wichtig, dass Sie Ihrem Körper regelmäßig und ausreichend Wasser zuführen.

KÖRPER-WASSER

56,8 % | 41,2 l

Energiebilanz (Ruheumsatz)

Ihr täglicher Energiebedarf (Gesamtumsatz) resultiert aus dem Ruheumsatz (Grundumsatz des Körpers zur Erhaltung der Vitalfunktionen), dem Arbeitsumsatz (körperliche Aktivität, Muskelarbeit) und der spezifisch-dynamischen Wirkung von Nährstoffen (Steigerung des Energieumsatzes durch Nahrungszufuhr).

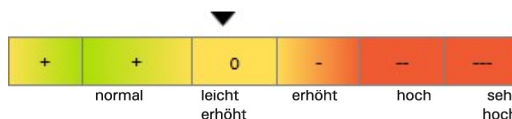
Die größten Umsatzsteigerungen lassen sich über Leistungszuwächse der Skelettmuskulatur erreichen.

RUHEUM-SATZ

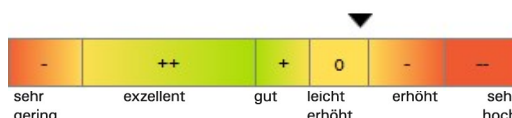
1466 kcal/d

Bewertungen

BMI

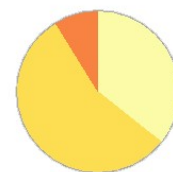


Körperfett



Fettmasse

Essentielle Fettmasse	6,5 kg
Fettreserve	10,0 kg
Überschüssiges Fett	1,6 kg



Körperzusammensetzung

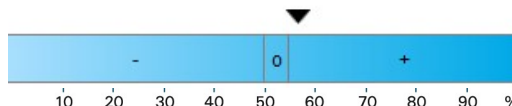
Fettgewebe	16,7 kg
Fettfreie Masse	55,9 kg
Knochen	6,8 kg
Muskelprotein	7,8 kg
Wasser	41,2 l



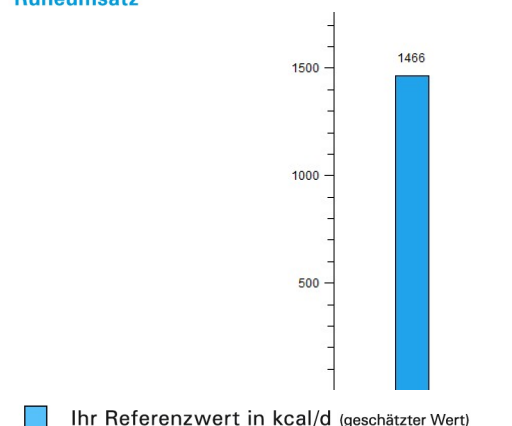
Fettfreie Masse Index



Körperwasser



Ruheumsatz



BCA Software

Ihr Ansprechpartner



Alter	Größe	Geschlecht	Datum	Betreuer	Weitere Informationen
30	165 cm	weiblich	18.12.2012	Nils Tausend	www.metabolic-coaching.eu

Nur wer bewusst Ziele definiert und diese verfolgt, richtet auch seine unbewussten Kräfte auf sein Tun aus. Ziele dienen der Konzentration der Kräfte auf den eigentlichen Schwerpunkt. Dabei kommt es nicht darauf an, **was** Sie tun, sondern **wozu** Sie etwas tun.

Aktuelles Körpergewicht

Ist

KÖRPERGEWICHT 72,6 kg

Aktueller Körperfettanteil

KÖRPERFETT-ANTEIL 24,9 %



Mein Wunschgewicht

Plan

68,0 kg



Bitte sprechen Sie mit Ihrem Berater über eine auf Sie individuell abgestimmte Strategie zur Erreichung Ihres Wunschgewichtes.

Empfohlener Körperfettanteil:

KÖRPERFETT-ANTEIL 19,9 %

Ziel

Bis zur Erreichung meines Ziels noch:

GEWICHTS-VERÄNDERUNG -4,6 kg



Dieses Ziel verfolge ich aus folgendem Grund:

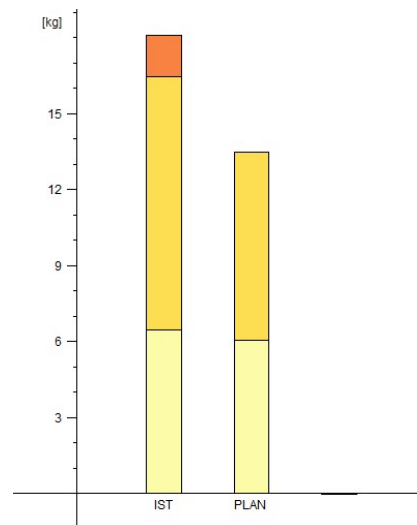
Höhenkirchen, 18.12.2012

Bitte beachten Sie:

Eine Reduktion unter die minimale Fettmasse von 9,0% Ihres Körpergewichtes ist nicht zu empfehlen!

Unterschrift

Aktuelle Planung



- Essentielle Fettmasse
- Fettreserve
- Überschüssiges Fett
- Fettfreie Masse

Zur Senkung gesundheitlicher Risiken sollten Sie diese überschüssige Fettmenge reduzieren:

ÜBERSCHÜSSIGES FETT 1,6 kg

Bis zur Erreichung Ihres persönlichen Wunschgewichtes liegt der erwünschte Fettverlust insgesamt bei:

ERWÜNSCHTER FETTVERLUST 4,6 kg

Dies entspricht ungefähr:



Butter (handelsübliche Menge 250 g)

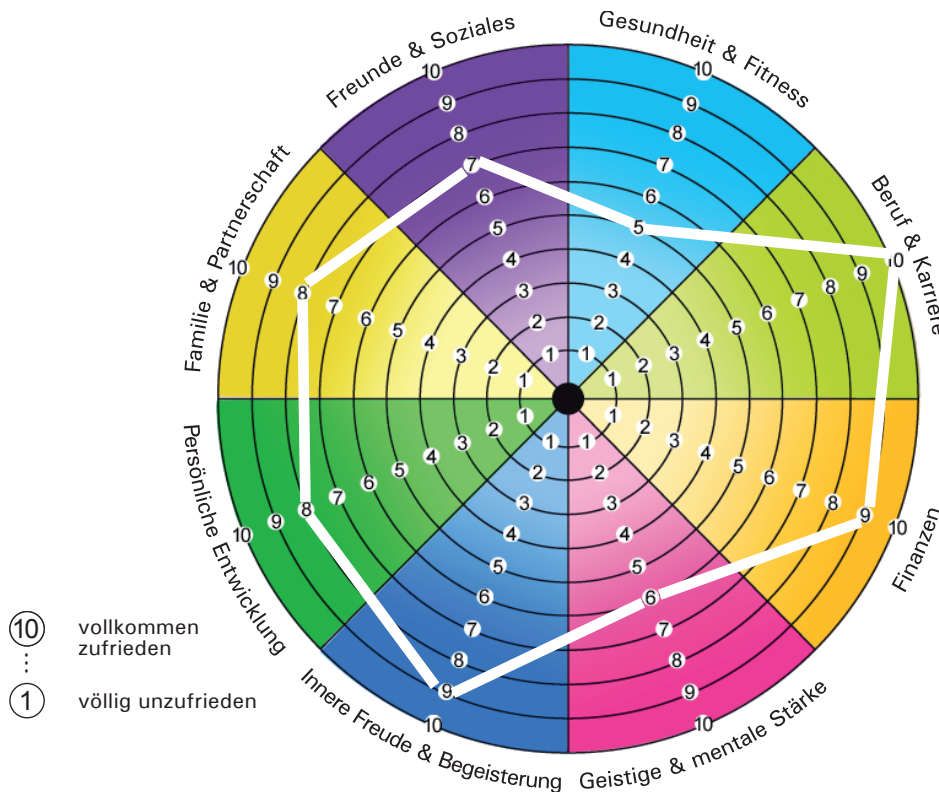


BCA Software

Ihr Ansprechpartner

Mein Lebensrad

Wie rund läuft Ihr Leben? Übergewicht kann die Folge von Frust, Enttäuschung, Angst, Druck oder Stress in einem oder mehreren Lebensbereichen sein. Ihr persönliches Lebensrad zeigt Ihnen Ihre aktuelle Situation in den wichtigsten Lebensfeldern.



Life-Balance-Index

7,75

Punkte (von 10 erreichbaren Punkten)

Nils Tausend, 23.01.2013

Können Sie erkennen, welche Lebensbereiche Einfluss auf Ihr Wunschgewicht haben?

Familie & Partnerschaft

Notizen:

Freunde & Soziales

Notizen:

Beruf & Karriere

Notizen:

Gesundheit & Fitness

Notizen:

Geistige & mentale Stärke

Notizen:

Finanzen

Notizen:

Innere Freude & Begeisterung

Notizen:

Persönliche Entwicklung

Notizen:



BCA Software

Ihr Ansprechpartner

Entwicklung der Körperzusammensetzung

Jane Doe



Alter	Größe	Geschlecht	Datum	Betreuer	Weitere Informationen
30	165 cm	weiblich	22.11.2008	Nils Tausend	www.metabolic-coaching.eu

Ausgangswerte Aktuelle Werte Ergebnis Trend

Körpergewicht

AUSGANGS-WERT	84,0 kg	AKTUELLER WERT	72,6 kg	VER-ÄNDERUNG	-11,4 kg
---------------	---------	----------------	---------	--------------	----------

Das Körpergewicht spielt bei Gewichtsreduktionsprogrammen zu Beginn eine eher untergeordnete Rolle, da die Zunahme stoffwechselaktiver Muskelmasse sogar einen Gewichtsanstieg bewirken kann.

Body Mass Index

AUSGANGS-WERT	30,9	AKTUELLER WERT	26,7	VER-ÄNDERUNG	-4,2
---------------	------	----------------	------	--------------	------

Wenn aufgrund eines Zuwachses an Muskulatur Ihre Körpermasse gestiegen ist, dann verliert die Aussagekraft des BMIs an Bedeutung.

Körperfettanteil

AUSGANGS-WERT	24,9 kg	AKTUELLER WERT	18,1 kg	VER-ÄNDERUNG	-6,8 kg
---------------	---------	----------------	---------	--------------	---------

AUSGANGS-WERT	29,7 %	AKTUELLER WERT	24,9 %	VER-ÄNDERUNG	-4,8 %
---------------	--------	----------------	--------	--------------	--------

Der Abbau überschüssiger Fettmasse hilft, gesundheitliche Risiken aufgrund von Übergewicht zu minimieren. Eine weitere Reduzierung der „Fettreserve“ hängt von Ihren persönlichen Zielen ab. Die essentielle Fettmasse schützt Ihren Körper und sollte möglichst beibehalten werden.

Fettfreie Masse

AUSGANGS-WERT	59,1 kg	AKTUELLER WERT	54,5 kg	VER-ÄNDERUNG	-4,6 kg
---------------	---------	----------------	---------	--------------	---------

AUSGANGS-WERT	70,3 %	AKTUELLER WERT	75,1 %	VER-ÄNDERUNG	+4,8 %
---------------	--------	----------------	--------	--------------	--------

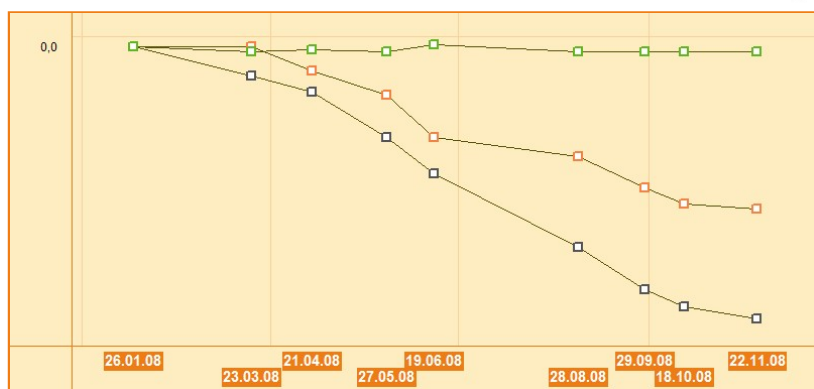
Das Gewicht der fettfreien Masse ist maßgeblich bestimmt durch den Auf- oder Abbau stoffwechselaktiver Muskulatur. **Wichtig:** Dieser Wert sollte auf einem hohen Niveau bestehen bleiben.

Körperwasser

AUSGANGS-WERT	53,7 %	AKTUELLER WERT	56,8 %	VER-ÄNDERUNG	+3,1 %
---------------	--------	----------------	--------	--------------	--------

Da Muskulatur zu über 70% aus Wasser besteht, kann ein steigender Körperwasseranteil ein Indiz für den Aufbau von Muskelmasse sein.

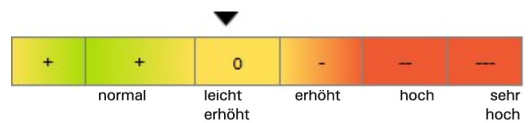
Entwicklung (Änderung in kg)



□ Gewicht [kg] □ Fett [kg] □ Muskelprotein [kg] □ Wasser [l]
Trendbewertung: positive Entwicklung unveränderte Entwicklung negative Entwicklung

Aktuelle Bewertungen

BMI

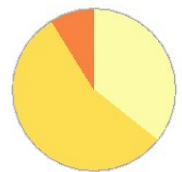


Körperfett



Fettmasse

Essentielle Fettmasse	6,5 kg
Fettreserve	10,0 kg
Überschüssiges Fett	1,6 kg



Körperzusammensetzung

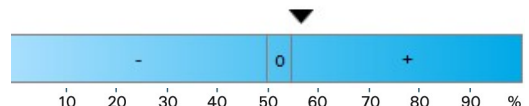
Fettgewebe	16,7 kg
Fettfreie Masse	55,9 kg
Knochen	6,8 kg
Muskelprotein	7,8 kg
Wasser	41,2 l



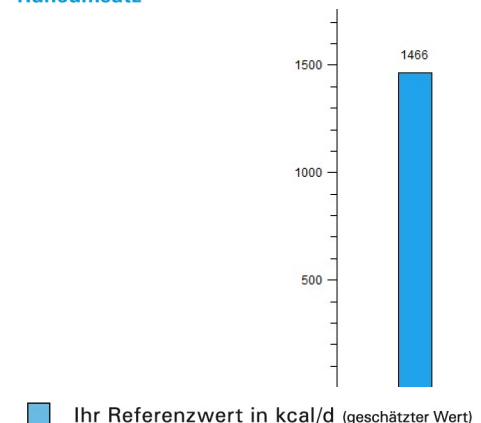
Fettfreie Masse Index



Körperwasser



Ruheumsatz



■ Ihr Referenzwert in kcal/d (geschätzter Wert)

Gewohnheiten ändern - Ziele setzen

Informationen über Ihren Körperfettanteil und dem gewünschten Fettverlust sind die ersten Schritte zu einer gesünderen Lebensweise.

Das richtige Bewegungsprogramm, eine gesunde Ernährung und eine klare Vorstellung von den gewünschten Ergebnissen sind ausschlaggebend für das Erreichen Ihrer Ziele.

Leben in Balance

Kohlenhydrate

Meiden Sie zuviel Zucker!

Vorsicht: Zucker hat viele Namen – nicht immer steht Zucker drauf, wo Zucker drin ist!

Eiweiß

Führen Sie ausreichend Eiweiß zu und achten Sie dabei auf eine gesunde Mischung pflanzlicher und tierischer Eiweiße mit hoher biologischer Wertigkeit!

Bewegung

Neben Ausdauertraining bringt vor allem Krafttraining durch eine Erhöhung des Grundumsatzes den Erfolg!

Körperfettanalyse

Kontrollieren Sie Ihren Erfolg!
Regelmäßige Körperanalysen helfen
Ihnen, Ihre Ziele sicher und effizient zu
erreichen.

Eiweiß

 Eiweiß ist der Baustoff für Muskeln. Der Erfolg einer Körperfettreduktion wird wesentlich durch die Erhaltung der Muskulatur bestimmt. Muskeln verbrennen Tag für Tag Kalorien. Wer abnehmen will, benötigt deutlich mehr Eiweiß, um das Gleichgewicht aufrecht zu halten. Erfahrungen zeigen, dass der Eiweißbedarf in der Phase der Gewichtsreduktion auf bis zu 1,8 - 2,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht ansteigen kann.

Kohlenhydrate

 Durch Zucker, oft versteckt in Fertigprodukten und Getränken, wird eine sofortige Ausschüttung großer Mengen Insulin verursacht, wodurch der Blutzuckerspiegel sehr schnell gesenkt wird und das Bedürfnis (Heißhunger) nach etwas Süßem entsteht. Gleichzeitig wird Ihre Fettverbrennung für geraume Zeit blockiert. Prüfen Sie deshalb schon beim Einkaufen die Zutatenliste Ihrer Produkte, um unnötigen Zucker zu vermeiden.

Fett

 Laut Empfehlungen von Ernährungswissenschaftlern sollten täglich höchstens 30 % der gesamten aufgenommenen Kalorien aus den Nahrungsfetten kommen. 1 Gramm Fett entspricht 9,3 Kilokalorien (1 g Fett = 9,3 Kcal) und somit mehr als doppelt soviel Energie als 1 g Kohlenhydrate oder 1 g Eiweiß.

Trinken

 Die Signale für Hunger und Durst werden leicht verwechselt. Manchmal glaubt man hungrig zu sein, obwohl es in Wirklichkeit Durst ist.

Nährstoffe

 Frisches Obst und Gemüse enthält wichtige Inhaltsstoffe zum Abnehmen. Besonders wichtig sind die in natürlichen Lebensmitteln vorhandenen Mikronährstoffe wie Vitamin C, E und D, Magnesium, Kupfer, Zink, Selen, Chrom, Carnitin und Coenzym Q10.

Fette

Seien Sie sparsam mit Fetten und verwenden Sie überwiegend pflanzliche Fette. Unterscheiden Sie Fitmacher- (z. B. Pflanzenöle) von Dickmacherfetten (z. B. Chips, gehärtete Fette)!

Trinken

Wenn Sie Hunger haben, trinken Sie
zuerst etwas Wasser und warten
Sie ca. 30 Minuten ab!

Nährstoffe

Essen Sie täglich frisches Obst, knackiges Gemüse und leckere Vollkornprodukte!

Körper & Geist

Vorstellung schafft Wirklichkeit!
Du wirst morgen SEIN, was Du heute DENKST. So DENKE heute bereits, was Du morgen SEIN wirst!

Körper & Geist

 Nutzen Sie vor allem die Zeit kurz vor dem Einschlafen und stellen Sie sich vor, wie Ihr Körper aussehen soll, wenn er die optimale Form hat. Sie fühlen sich glücklicher, freier und entspannter, wenn Sie sich so betrachten. Speichern Sie dieses Bild in Ihrem Unterbewusstsein und motivieren Sie sich täglich aufs Neue.

Bewegung

 Muskeln sind die Brennöfen, in denen Ihr Fett schmelzen kann. Je mehr Sie davon haben, desto höher ist Ihr Energieumsatz.

Körperfettanalyse

 Ihr Körperfettanteil beinhaltet eine wichtige Aussage zu Ihrem gesamten Fitness- und Ernährungszustand und zeigt Ihnen bei regelmäßigen Wiederholungsmessungen mit einem professionellen Messgerät, ob Sie Muskulatur, Körperwasser oder Fettgewebe abgebaut haben.



Mein persönlicher Körperfettanteil

Messung des Körperfettanteils

„Die Beweise sind erdrückend, dass Adipositas, also die übermäßige Einlagerung von Fett, die Gesundheit und Lebensdauer erheblich beeinträchtigt“ (NIH: National Institut of Health).

Die Körperzusammensetzung hat einen direkten Einfluss auf die Gesundheit, sportliche Leistungsfähigkeit und die Lebenserwartung eines Menschen. Die regelmäßige Messung des Körperfettanteils ist eine effiziente Methode zur ergebnisorientierten Bewertung Ihres Ernährungs- und Bewegungsprogramms.

Fettmasse

Der Körper benötigt Körperfett, um innere Organe vor Verletzungen zu schützen. Das Fettgewebe hat die wichtige Funktion, Energie und Vitamine einzulagern und abzugeben, wenn sie benötigt werden.

Zuviel oder zuwenig Körperfett kann also ernsthafte gesundheitliche Risiken mit sich bringen.

Fettfreie Masse

Alle Körperbestandteile, mit Ausnahme des Körperfetts, also Knochen, Organe, Muskeln, Bindegewebe und Flüssigkeit, stellen die fettfreie Masse dar. Je höher der Anteil an fettfreier Masse, um so mehr Muskelmasse und Knochendichte hat der Körper.

Gesamt-Körperwasser

Dieser Wert gibt wichtige Informationen zur berechneten Wassermenge in Ihrem Körper. Bei Gewichtsreduktionsprogrammen und sportlicher Betätigung sollten Sie stets darauf achten genügend zu trinken. Der optimale Wassergehalt für Frauen liegt bei ca. 55%-60%, für Männer bei ca. 60%-65%.

Bewertung der Messung

Alter	Frauen			
	Exzellent	Gut	Normal	Erhöht
20 - 24	< 18,8	18,9 - 19,9	20,0 - 25,0	> 25,1
25 - 29	< 19,2	19,3 - 22,1	22,2 - 25,4	> 25,5
30 - 34	< 19,7	19,8 - 22,7	22,8 - 26,4	> 26,5
35 - 39	< 21,0	21,1 - 24,0	24,1 - 27,7	> 27,8
40 - 44	< 22,6	22,7 - 25,6	25,7 - 29,3	> 29,4
45 - 49	< 24,2	24,3 - 27,3	27,4 - 30,9	> 31,0
50 - 54	< 25,8	25,9 - 28,9	29,0 - 32,3	> 32,4
55 - 59	< 27,0	27,1 - 30,2	30,3 - 33,5	> 33,6
60+	< 27,6	27,7 - 30,9	31,0 - 34,2	> 34,3

Meine Messergebnisse

```
*****
MESSPROTOKOLL
*
*   Bitte einkleben oder Werte eindrukken.
*
*   FUTREX
*   BODY COMPOSITION
*   ANALYSIS
*
* NAME
*
* DATUM
*
* ALTER:
*
* GESCHLECHT:
*
* GRÖSSE:
*
* GEWICHT:
*
* KÖRPERFETT
*
* FETTMASSE:
* FETTFREIE MASSE:
*
* GESAMT KÖRPERWASSER:
*
* BMI:
*
* GRUNDUMSATZ:
*****
```

Für weitere Infos & Beratung:

Es geht nicht ums Gewicht!

Es geht nicht ums Gewicht, sondern um das Körperfett. Körpergewicht alleine ist keine aussagekräftige Messgröße für gute Fitness, Gesundheit und Attraktivität. Eine häufig auftretende Beobachtung, vor allem im Zusammenhang mit Crash-Diäten, ist der scheinbare Erfolg auf der Waage. Obwohl die Kilos purzeln, steigt der Fettgehalt in diesem Fall meist an. Obwohl diese Person auf der Waage „leichter“ geworden ist, zeigt der prozentuale Fettwert einen Anstieg als Ergebnis. Dies deutet auf die Verringerung der fettfreien Masse (z. B. Muskulatur) hin und führt somit langfristig zu dem bekannten, unerwünschten Jojo-Effekt.

Ihre Muskulatur macht die Figur!

Ebenso wäre es möglich, da Muskulatur schwerer als Fettmasse ist, dass es bei regelmäßiger Bewegung zu einem deutlichen Anstieg des Körpergewichts kommt. Dieser Anstieg des Gesamtgewichts ist jedoch bedeutungslos, da es das Resultat einer sinnvollen körperlichen Betätigung ist. Das Ergebnis ist ein gesünderer Körper, Verlust an Körperumfang, eine deutlich akzentuierte Silhouette, ein besserer Ernährungszustand und meist eine Erhöhung des Grundumsatzes (Energieverbrauch in Ruhe).

Regelmäßige Körperfettanalyse

Mit regelmäßigen Körperfettmessungen, etwa alle 4 Wochen, lassen sich genau kontrollieren, wie sich durchgeführte Ernährungs- und Bewegungsstrategien auf die Körperzusammensetzung auswirken.

Die auf der Rückseite aufgeführten Strategien „So schmilzt Ihr Fett“ zeigen jede für sich bereits Wirkung. Doch wie so oft gilt: „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“. Das heißt, je mehr von den dargestellten Maßnahmen ergriffen werden, desto ziel-sicherer und schneller wird sich der Erfolg einstellen.

Viel Erfolg beim Erreichen Ihrer Ziele!

Nächster Termin zur Messung:

Gewohnheiten ändern - Ziele setzen

Informationen über Ihren Körperfettanteil und dem gewünschten Fettverlust sind die ersten Schritte zu einer gesünderen Lebensweise. Das richtige Bewegungsprogramm, eine gesunde Ernährung und eine klare Vorstellung von den gewünschten Ergebnissen sind ausschlaggebend für das Erreichen Ihrer Ziele.

Kohlenhydrate

Meiden Sie zuviel Zucker!

Vorsicht: Zucker hat viele Namen – nicht immer steht Zucker drauf, wo Zucker drin ist!

Eiweiß

Führen Sie ausreichend Eiweiß zu und achten Sie dabei auf eine gesunde Mischung pflanzlicher und tierischer Eiweiße mit hoher biologischer Wertigkeit!

Bewegung

Neben Ausdauertraining bringt vor allem Krafttraining durch eine Erhöhung des Grundumsatzes den Erfolg!

Körperfettanalyse

Kontrollieren Sie Ihren Erfolg! Regelmäßige Körperanalysen helfen Ihnen, Ihre Ziele sicher und effizient zu erreichen.

Eiweiß

Eiweiß ist der Baustoff für Muskeln. Der Erfolg einer Körperfettreduktion wird wesentlich durch die Erhaltung der Muskulatur bestimmt. Muskeln verbrennen Tag für Tag Kalorien. Wer abnehmen will, benötigt deutlich mehr Eiweiß, um das Gleichgewicht aufrecht zu halten. Erfahrungen zeigen, dass der Eiweißbedarf in der Phase der Gewichtsreduktion auf bis zu 1,8 - 2,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht ansteigen kann.

Kohlenhydrate

Durch Zucker, oft versteckt in Fertigprodukten und Getränken, wird eine sofortige Ausschüttung großer Mengen Insulin verursacht, wodurch der Blutzuckerspiegel sehr schnell gesenkt wird und das Bedürfnis (Heißhunger) nach etwas Süßem entsteht. Gleichzeitig wird Ihre Fettverbrennung für geraume Zeit blockiert. Prüfen Sie deshalb schon beim Einkaufen die Zutatenliste Ihrer Produkte, um unnötigen Zucker zu vermeiden.

Fett

Laut Empfehlungen von Ernährungswissenschaftlern sollten täglich höchstens 30 % der gesamten aufgenommenen Kalorien aus den Nahrungsfetten kommen. 1 Gramm Fett entspricht 9,3 Kilokalorien (1 g Fett = 9,3 Kcal) und somit mehr als doppelt soviel Energie als 1 g Kohlenhydrate oder 1 g Eiweiß.

Trinken

Signale für Hunger und Durst werden leicht verwechselt. Manchmal glaubt man hungrig zu sein, obwohl es in Wirklichkeit Durst ist.

Nährstoffe

Frisches Obst und Gemüse enthält wichtige Inhaltsstoffe zum Abnehmen. Besonders wichtig sind die in natürlichen Lebensmitteln vorhandenen Mikronährstoffe wie Vitamin C, E und D, Magnesium, Kupfer, Zink, Selen, Chrom, Carnitin und Coenzym Q10.

Fette
Seien Sie sparsam mit Fetten und verwenden Sie überwiegend pflanzliche Fette. Unterscheiden Sie Fitmacher- (z. B. Pflanzenöle) von Dickmachern (z. B. Chips, gehärtete Fette)!

Trinken
Wenn Sie Hunger haben, trinken Sie zuerst etwas Wasser und warten Sie ca. 30 Minuten ab!

Nährstoffe
Essen Sie täglich frisches Obst, knackiges Gemüse und leckere Vollkornprodukte!

Körper & Geist
Vorstellung schafft Wirklichkeit! Du wirst morgen SEIN, was Du heute DENKST. So DENKE heute bereits, was Du morgen SEIN wirst!

Körper & Geist

Nutzen Sie vor allem die Zeit kurz vor dem Einschlafen und stellen Sie sich vor, wie Ihr Körper aussehen soll, wenn er die optimale Form hat. Sie fühlen sich glücklicher, freier und entspannter, wenn Sie sich so betrachten. Speichern Sie dieses Bild in Ihrem Unterbewusstsein und motivieren Sie sich täglich aufs Neue.

Bewegung

Muskeln sind die Brennöfen, in denen Ihr Fett schmelzen kann. Je mehr Sie davon haben, desto höher ist Ihr Energieumsatz.

Körperfettanalyse

Ihr Körperfettanteil beinhaltet eine wichtige Aussage zu Ihrem Fitness- und Ernährungszustand und zeigt Ihnen bei regelmäßigen Wiederholungsmessungen mit einem professionellen Messgerät, ob Sie Muskulatur, Körperwasser oder Fettgewebe abgebaut haben.





Alter	Größe	Geschlecht	Datum/Uhrzeit	Betreuer	Weitere Informationen
43	181 cm	männlich	16.02.12 15:22	Joe Fatburner	www.metabolic-coaching.eu

Ihr persönliches Fitnessprofil

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!
Arthur Schopenhauer (1788-1860)

Ihre persönliche Fitness ist direkt abhängig von Ihrer körperlichen und mentalen Gesundheit. Die meisten Menschen werden zwar gesund geboren, erleiden aber im Laufe ihres Lebens durch Fehlverhalten oder Umwelteinflüsse Funktionseinbußen oder -störungen. Diese können die Lebensqualität erheblich mindern und in vielen Fällen leider auch zu einer kürzeren Lebenserwartung führen.

Die gute Nachricht: Sie können jeden Tag, praktisch ab JETZT sofort damit beginnen, Ihre Gesundheit in die eigene Hände zu nehmen. Durch intelligente Ernährung und Bewegung, Meidung von Risikofaktoren, ausreichend Schlaf, der richtigen Motivation und einer großen Portion Selbstliebe zum eigenen Körper werden Sie ein „neuer“ Mensch. Bedenken Sie, dass sich Ihre Körperzellen selber ständig erneuern. **Daher ist Ihr Entschluss - fitter und gesünder zu sein - niemals zu spät!**

Körpergewicht

In der Fachwelt gibt es bislang noch keinen Konsens darüber, was das wünschenswerte Normal- oder Idealgewicht sein sollte. Dennoch gibt es klare Vorstellungen darüber, welche Gewichtsbereiche als (krankhaft) unter- oder übergewichtig zu beurteilen sind.

Bekannt sind die Daten US-amerikanischer Lebensversicherungsgesellschaften (z.B. Metropolitan Life Insurance) mit denen man - auf Basis von Körpergröße, Geschlecht und Knochenbau - **Körpergewichte mit der höchsten Lebenserwartung** herausgefunden hat und diese als Idealgewichte bezeichnete.

Aktuelle Daten der WHO verwenden den BMI (Body-Mass-Index) zur Definition von Normalgewicht. Eine Umrechnung dieser Daten auf Gewichtsklassen finden Sie in der Tabelle (rechts).

Ihr Ergebnis

Alles in Ordnung

Körperfett

Körpergewicht alleine ist noch keine aussagekräftige Messgröße zur Beurteilung Ihrer Fitness, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Übergewicht in Verbindung mit einem hohen Körperfettanteil kann jedoch das gesundheitliche Risiko (z.B. Herzkrankheiten, Schlaganfall, Diabetes) erhöhen und zu Einbußen von Lebensqualität führen.

Überschüssiges Fettgewebe kann durch intelligente Ernährung, bewusstes Trinkverhalten und regelmäßige Bewegung reduziert werden.

Ihr Ergebnis

Verbesserung empfehlenswert

Körperfett Vergleichswerte (in %)

Frauen ♀				Alter	Männer ♂			
Exzellent	Gut	Leicht erhöht	Erhöht		Exzellent	Gut	Leicht erhöht	Erhöht
< 18,8	18,9 - 19,9	20,0 - 25,0	> 25,1	20 - 24	< 10,8	10,9 - 14,9	15,0 - 19,0	> 19,1
< 19,2	19,3 - 22,1	22,2 - 25,4	> 25,5	25 - 29	< 12,8	12,9 - 16,5	16,6 - 20,3	> 20,4
< 19,7	19,8 - 22,7	22,8 - 26,4	> 26,5	30 - 34	< 14,5	14,6 - 18,0	18,1 - 21,5	> 21,6
< 21,0	21,1 - 24,0	24,1 - 27,7	> 27,8	35 - 39	< 16,1	16,2 - 19,3	19,4 - 22,6	> 22,7
< 22,6	22,7 - 25,6	25,7 - 29,3	> 29,4	40 - 44	< 17,5	17,6 - 20,5	20,6 - 23,5	> 23,6
< 24,2	24,3 - 27,3	27,4 - 30,9	> 31,0	45 - 49	< 18,6	18,7 - 21,5	21,6 - 24,4	> 24,5
< 25,8	25,9 - 28,9	29,0 - 32,3	> 32,4	50 - 54	< 19,5	19,6 - 22,3	22,4 - 25,2	> 25,3
< 27,0	27,1 - 30,2	30,3 - 33,5	> 33,6	55 - 59	< 20,0	20,1 - 22,9	23,0 - 25,9	> 26,0
< 27,6	27,7 - 30,9	31,0 - 34,2	> 34,3	60+	< 20,3	20,4 - 23,4	23,5 - 26,3	> 26,4

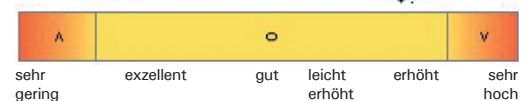
Diese Daten wurden 1994 vom Institute for Aerobics Research in Dallas mittels einer Gesamtstichprobe von 16.936 Personen ermittelt.

Ergebnisse & Bewertung

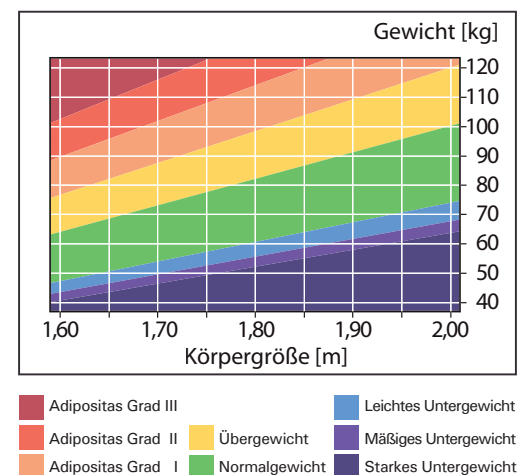
Körpergewicht



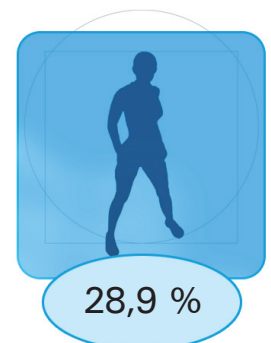
Bewertung Körpergewicht (n. Metropolitan Life Insurance)



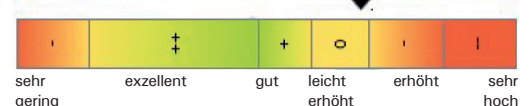
Gewichtsklassen (nach BMI-Angaben WHO)



Körperfettanteil



Bewertung Körperfett



BCA Software

Ihr Ansprechpartner

Blutdruck

Wenn Ihr Herz schlägt (Kontraktion), preßt es Blut in die Arterien und verursacht dadurch Druck in den Arterien. Dieser Druck (Blutdruck) ermöglicht den Blutfluß in alle Körperregionen zur Versorgung der Gewebszellen.

Der **systolische** Blutdruck (höherer Wert) entspricht dabei dem Druck, den das Herz stoßartig in seiner Kontraktionsphase erzeugt. Das Blut fließt darauf wellenartig durch den Körper und verliert dabei an Druck. In dieser Entspannungsphase füllt sich die Herzkammer erneut mit Blut. Der dabei erreichte niedrigste Druck wird als unterer Wert, oder **diastolischer** Blutdruck bezeichnet. Bei einem normalen Blutdruck von 120 zu 80 mmHg pulsiert entsprechend der Druck ständig zwischen 120 und 80 mmHg hin und her.

Der Blutdruck unterliegt im Tagesablauf erheblichen Schwankungen. Fachleute empfehlen deshalb mehrere Messungen zu unterschiedlichen Tageszeiten durchzuführen.

	systolisch (mmHg)	diastolisch (mmHg)
optimal	< 120	< 80
normal	< 135	< 85
hochnormal	135 - 139	85 - 89
Hypertonie Grad 1	140 - 159	90 - 99
Hypertonie Grad 2	160 - 179	100 - 109
Hypertonie Grad 3	≥ 180	≥ 110

Ihr Ergebnis

Auf jeden Fall verbessern

Ruhepuls

Der Ruhepuls (RP) ist die Frequenz des Herzens unter körperlichen Ruhezuständen. Idealerweise wird der Ruhepuls unmittelbar nach dem morgendlichen Erwachen ermittelt. Beim Erwachsenen kann der Wert zwischen 40 bis 90 Schlägen pro Minute liegen.

Allgemein ist der RP bei Personen niedriger, die aktiv Ausdauersport betreiben. Dass eine Reduzierung des RP's ein lohnendes Ziel ist, mag folgendes Beispiel verdeutlichen:

Angenommen Ihr Ruhepuls liegt bei 70 Schlägen pro Minute. Dies entspräche etwa 100.800 Herzschläge innerhalb von 24 Stunden. Unter realistischen Bedingungen können Sie durch ein Ausdauertraining innerhalb von 4 Wochen Ihren Ruhepuls leicht um 5 Schläge pro Minute senken. Dadurch senkt sich die Beanspruchung Ihres Herzens um **7.200** Herzschläge pro Tag auf 93.600!

Vom Autofahren wissen wir ebenso, dass ein größerer Motor (mehr Hubraum) mit weniger Drehzahl auskommt, dadurch einen geringeren Verschleiß und somit eine längere Lebensdauer aufweist.

Ihr Ergebnis

Ohne Bewertung

Vitalkapazität, Spirometer-Test

Die Vitalkapazität (VC) ist die maximale bewegbare Luftmenge in der Lunge, die ausgeatmet werden kann. Typische Werte für die VC sind für Männer > 4,0 Liter und für Frauen > 3,0 Liter.

Es gibt zwar keinen direkten Zusammenhang zwischen VC und körperlicher Fitness, da das Organ Lunge eine hohe funktionelle Reserve besitzt. Bei einigen Sportarten (z.B. Schwimmen, Tauchen, Rudern, etc.) wird jedoch eine adäquate Sauerstoffmenge und somit ein ausreichendes Speichervermögen der Lunge benötigt, um den Körper optimal mit Sauerstoff zu versorgen.

In der Sportmedizin wird die Messung der VC als Screeningmethode zur Überprüfung der Sporttauglichkeit und Sportbelastbarkeit verwendet.

Ihr Ergebnis

Alles in Ordnung

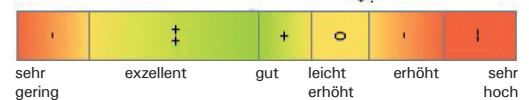
Blutdruck



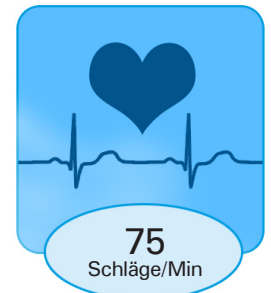
Systolischer Blutdruck



Diastolischer Blutdruck



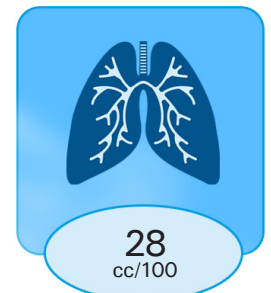
Ruhepuls



Bewertung Ruhepuls



Vitalkapazität



Bewertung Vitalkapazität



BCA Software

Ihr Ansprechpartner

Aerobe Kapazität (maximale O₂-Aufnahme)

Wenn Sie eine große körperliche Leistung durchführen wollen, bei der viele Muskelgruppen beteiligt sind, so wird der Sauerstoffbedarf im Körper größer als Ihr maximales Vermögen Sauerstoff aufzunehmen (Aerobe Kapazität). Steigert man diese Leistung derart, dass sie in wenigen Minuten zur Erschöpfung führt, dann sind 98% des maximalen O₂-Aufnahmevermögens etwa nach 3-4 Minuten erreicht.

Eine Testmöglichkeit der aeroben Kapazität ist der 3 Minuten Step-Test. Dieser zeigt als Ergebnis annähernd das maximale Niveau, auf dem aerobe Stoffwechselreaktionen zur Energiegewinnung genutzt werden können.

Tipp: Eine durch Training gesteigerte Kapillarisation der Muskulatur, würde alleine schon die aerobe Kapazität steigern und so Ihre Leistungsfähigkeit verbessern.

Ihr Ergebnis

Verbesserung empfehlenswert



Sauerstoffsättigung

Die Sauerstoffsättigung des arteriellen Blutes kann unter Verwendung eines Puls-oxymeters gemessen werden. Die Sauerstoffsättigung des Blutes gibt die Beladung des Hämoglobins (roter Blutfarbstoff) mit Sauerstoff wieder. Die Messung erlaubt unter anderem Aussagen über die Effektivität des Sauerstofftransports, also in erster Linie über die Atmung.

Die Normalwerte der mittels Pulsoximetrie ermittelten Sauerstoffsättigung liegen im Bereich 97 bis 100%. Als behandlungsbedürftig gelten Werte von 90% und weniger. Werte unterhalb 85% sind als kritisch einzustufen.

Finnische Forscher konnten in einer Studie zeigen, dass eine Gewichtsabnahme von durchschnittlich 11 Kg zu einer Verbesserung der Sauerstoffsättigung in der Nachtphase führte. Gleichzeitig ging die Tagesmüdigkeit der Probanden zurück.

Stress kann zu einer Abnahme der Sauerstoffsättigung führen und wird somit zu einem beeinflussenden Faktor bei Stoffwechselstörungen (insbesondere Fettstoffwechsel).

Ihr Ergebnis

Auf jeden Fall verbessern



Flexibilität (Sit & Reach)

Flexibilität wird folgendermaßen definiert: Die Fähigkeit der Muskeln und des verbindenden Gewebes zur vollen Dehnfähigkeit. Es gibt keinen Flexibilitätstest, der die gesamte Körperflexibilität repräsentiert. Die „Oberkörper-Vorwärts-Beugung“ (Sit & Reach-Test) ist jedoch ein weit verbreiteter Test, um die Beweglichkeit und Dehnfähigkeit des Rumpfes festzustellen.

Gerade Erwachsene mittleren Alters haben durch einseitige berufliche Belastungen eine eingeschränkte Dehnfähigkeit, die zu Beschwerden in Hüft- und Rückenbereich führen können. In vielen Fällen kann eine Verbesserung durch ein gut dosiertes Stretching-Programm erzielt werden.

Sie sollten bei Schmerzen in den genannten Bereichen jedoch auf alle Fälle einen Arzt aufsuchen, bevor Sie mit einem Bewegungs- oder Trainingsprogramm anfangen.

Ihr Ergebnis

Auf jeden Fall verbessern



Bauchmuskel-Test

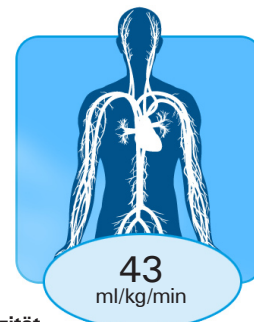
Bei diesem Test wird die Kraftausdauer der Bauchmuskulatur bei der Durchführung von wiederholten „Curl-Ups“ bewertet. Der Sit-Up-Test ist eine Möglichkeit eines allgemeinen Muskelausdauer-Tests und misst einer der wichtigsten Muskelgruppen. Der Test ist bezüglich der Ausführungstechnik standardisiert und das Ergebnis aufgrund der kurzen Testdauer von 1 Minute wenig durch motivationale Faktoren beeinflusst.

Ihr Ergebnis

Alles in Ordnung



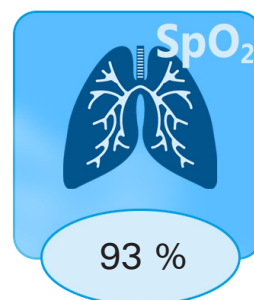
Aerobe Kapazität



Bewertung Aerobe Kapazität



Sauerstoffsättigung



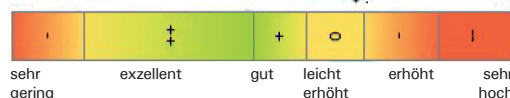
Bewertung SpO₂



Flexibilität



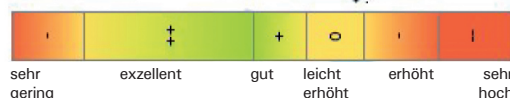
Bewertung Flexibilität



Bauchmuskel-Test



Bewertung Bauchmuskeln



BCA Software

Ihr Ansprechpartner

Kraftfähigkeit Oberkörper (Liegestützen)

Zweck des Liegestütz-Tests ist die Messung der Kraftausdauer der Arme und des Schultergürtels. Er ermöglicht eine gute Einschätzung des Verhältnisses aus Körpergewicht und Kraftausdauer. Die Anzahl der durchgeführten Liegestütze können als Gradmesser für die allgemeine Fitness und Leistungsfähigkeit herangezogen werden.

Tipp: Liegestütze eignen sich durch die erforderliche Ganzkörperspannung als hervorragende Fitnessübung, mit der Sie ohne irgendeinen Aufwand große Teile des Körpers trainieren können.

Ihr Ergebnis

Verbesserung empfehlenswert



Kraftfähigkeit Oberkörper (Handkraftmessung)

Die Messung der Handkraft mit einem Dynamometer dient der Beurteilung Ihrer Kraftfähigkeit im Bereich rechter und linker Handmuskulatur. Der Hand-Grip-Test misst die statische Kraftfähigkeit und ist ein guter Hinweis auf die gesamte Körperkraft. Bei sehr geringer Kraftfähigkeit in diesen Bereichen besteht ein deutlich erhöhtes Risiko für verminderte Selbsthilfefähigkeit z. B. bei Stürzen oder unkontrolliertem Hinfallen.

Der Test und die Bewertung der Handkraft Ihrer **rechten** Hand führt zu folgendem Ergebnis:

Ihr Ergebnis

Alles in Ordnung



Der Test und die Bewertung der Handkraft Ihrer **linken** Hand führt zu folgendem Ergebnis:

Ihr Ergebnis

Verbesserung empfehlenswert



Zusammenfassung

	Körpergewicht	Körperfettanteil	Blutdruck	Ruhepuls	Vitalkapazität	Aerobe Kapazität	Sauerstoffsättigung	Flexibilität	Bauchmuskeln	Liegestütze	Handkraft
Einheit	kg	%	mmHg	BPM	cm ³ /100	ml/kg/min	sO ₂ [%]	cm	Anzahl	Anzahl	kg
Wert	118,5	28,9	120:80	65	28	43	93	50	52	19	34 32
Ergebnis											

- Alles in Ordnung
- Verbesserung empfehlenswert
- Auf jeden Fall verbessern
- Ohne Bewertung

Liegestütze



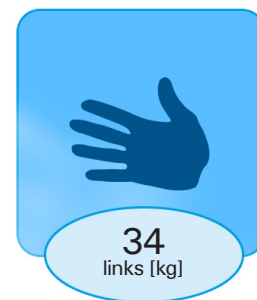
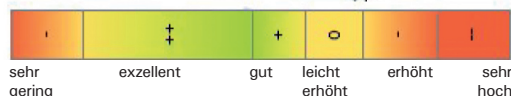
Bewertung Liegestütze



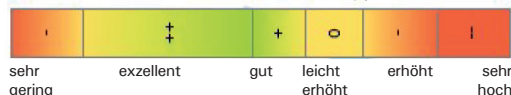
Handkraft



Bewertung rechte Hand



Bewertung linke Hand



Allgemeine Hinweise:

Die Daten in diesem Bericht sind ausschließlich zu Informationszwecken bestimmt. Die Bewertung zeigt Ihre Werte im Vergleich zu Personen Ihres Alters und Ihres Geschlechts. Die Tests sind keine medizinische Untersuchung und erstellen keine Diagnose. Bitte suchen Sie bei gesundheitlichen Beschwerden oder deren Anzeichen unabhängig von den erhobenen bzw. dokumentierten Messwerten einen Arzt auf.



BCA Software

Ihr Ansprechpartner