

- QUALITY
- MADE
- IN GERMANY

VORHER
15.01.2023 (14:51)

NACHHER
22.05.2023 (16:27)



UMFANGSÄNDERUNGEN

Messstelle	Vorher (cm)	Nachher (cm)	Änderung
Hals	37.2	39.4	2.2
Schulter	102.1	107.6	5.5
Brust	98.7	104.8	6.1
Taille	78.2	83.0	4.8
Bauch	83.0	89.3	6.3
Hüfte	97.5	104.3	6.8
Oberarm (L)	29.1	33.1	4.0
Oberarm (R)	28.4	33.6	5.2
Unterarm (L)	27.9	29.2	1.3
Unterarm (R)	27.1	29.3	2.2
Oberschenkel (L)	48.5	51.0	2.5
Oberschenkel (R)	50.6	53.3	2.7
Unterschenkel (L)	37.6	39.5	1.9
Unterschenkel (R)	38.2	40.5	2.3

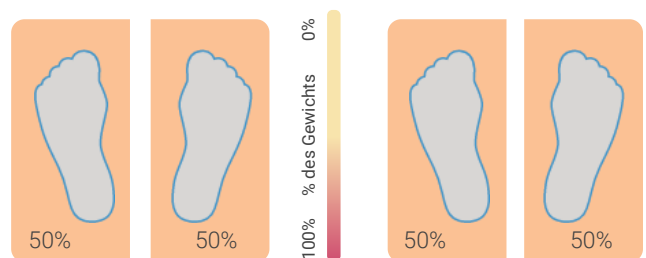
Vorname	Name	Alter	Größe
Maximilian	Mustermann	23	186.0 cm

ÄNDERUNGEN DER KÖRPERWERTE

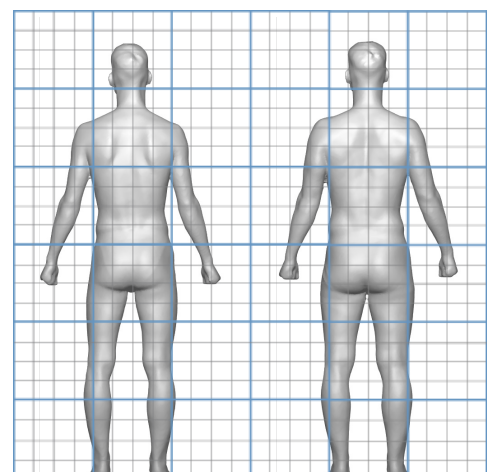
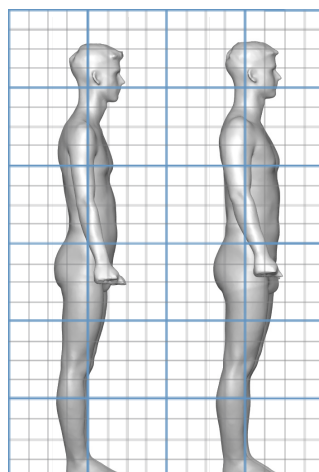
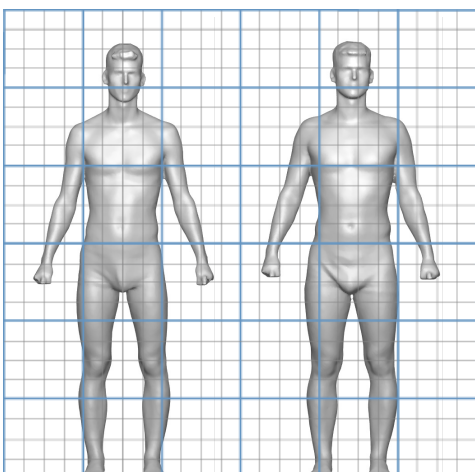
Metrik	Vorher	Nachher	Änderung
Gewicht (kg)	70.6	81.5	10.9
Körperfett (kg)	8.4	12.3	3.9
Fettanteil, %	11.9	15.1	3.2
Magermasse (kg)	62.2	69.2	7.0
BMI	20.4	23.6	3.2
FFMI	17.6	19.6	2.0
Taille zu Hüfte	0.80	0.80	0.0
Taille zu Größe	0.42	0.45	0.03
Grundumsatz/Tag, Kcal	1800	1949	149

BALANCE

Verteilung	Vorher (%)	Nachher (%)	Änderung
Linkes Bein	50	50	0
Rechtes Bein	50	50	0



VERGLEICH DER KÖRPERHALTUNG



GEWICHT

Das Körpergewicht als reine Angabe gibt keine Aussage über den Fitness- oder Gesundheitszustand. Erst in Verbindung mit anderen Faktoren wie dem BMI oder dem FFMI und Risikofaktoren die aus den Umfängen berechnet werden, ergibt sich ein umfangreiches Gesamtbild.

MAGERMASSE

Die Magermasse (Lean Body Mass) ist die fettfreie Körpermasse. Sie korreliert hoch mit der gegenüber der Fettmasse wasserreichen Muskelmasse.

FFMI

Der Fettfreie Masse Index (FFMI) berechnet sich aus der Fettfreien Masse (Magermasse), indem die Körpergröße in Beziehung zur Fettfreien Masse gesetzt wird. Er liefert Informationen über die Körperzusammensetzung. Insbesondere beschreibt er die Zunahme oder Abnahme der Muskelmasse und dient als Zulassungskriterium beispielsweise für die Meisterschaften der German Natural Bodybuilding & Fitness Federation (GNBF).

BMI

Der Body Mass Index (BMI) ist heute die gebräuchlichste Formel, um überschlägig einzuschätzen, ob man normalgewichtig oder unter- bzw. übergewichtig ist. Normalgewicht ist dabei der Bereich, bei dem die höchste Lebenserwartung und das geringste Krankheitsrisiko besteht. Genauere Aussagen zur Körperzusammensetzung erlaubt der BMI nicht: Sportler beispielsweise haben häufig einen hohen BMI, der jedoch nicht auf zu viel Fettgewebe, sondern vielmehr auf einer großen Muskelmasse basiert. Zudem ist der BMI für Jugendliche unter 18 Jahren und für Schwangere nicht geeignet. Um eine gesundheitliche Einstufung vorzunehmen, sollten unbedingt weitere Faktoren betrachtet werden.

KÖRPERFETT

Der optimale Körperfettanteil hängt von individuellen Faktoren wie Alter, Geschlecht und Körperbau ab. Ist der Wert zu hoch, steigen damit in der Regel auch die schlechten Blutwerte und der Blutdruck, was oft eine Verkalkung der Blutgefäße zur Folge hat. Dadurch erhöht sich das Risiko für Krankheiten wie Schlaganfall, Herz- Kreislauferkrankungen und Diabetes. Insbesondere das Bauchfett (viszerales Fettgewebe) stellt ein Gesundheitsrisiko dar.

TH-VERHÄLTNIS

Das sogenannte viszerale Fett (Bauchfett) ist besonders negativ für Ihre Gesundheit, da es in der Regel mit einer Verfettung der inneren Organe einhergeht und äußerst stoffwechselaktiv ist. Dadurch ist es ein großer Risikofaktor für die Entstehung von Diabetes, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall und hat eine bedeutende Aussagekraft bezüglich der gesundheitlichen Relevanz von Übergewicht. Das Taille-Hüft-Verhältnis (THV) wird als Verhältnis aus Taillen- und Hüftumfang berechnet. Je größer der THV, desto ungünstiger ist die Fettverteilung und desto höher das Risiko. Für Frauen sind Werte kleiner als 0.72 optimal, ab einem Wert von 0.88 besteht ein stark erhöhtes Gesundheitsrisiko. Für Männer sind Werte kleiner als 0.86 optimal, ab einem Wert von 1.04 besteht ein stark erhöhtes Gesundheitsrisiko.

TG-VERHÄLTNIS

Das Taille-Größe-Verhältnis (TGV) ergibt sich aus dem Taillenumfang im Verhältnis zur Körpergröße. Nach neusten Forschungen der Münchener Ludwig-Maximilian-Universität korreliert das TGV stark mit dem viszeralen Bauchfett und ist damit ein gesundheitlich aufschlussreicher Faktor.

GRUNDUMSATZ

Der tägliche Energiebedarf besteht aus drei Komponenten: Grundumsatz, Leistungsumsatz und Thermogenese. Der Grundumsatz ist der Kalorienverbrauch der lebenswichtigen Körperfunktionen, etwa Aufrechterhaltung der Körpertemperatur oder Atmung. Er ist abhängig von Größe, Gewicht, Geschlecht und Alter.

UNSERE EMPFEHLUNG

Um möglichst präzise Vergleichswerte zu schaffen, empfehlen wir Ihnen Scans je nach Anwendungsbereich etwa alle 6 bis 8 Wochen zu wiederholen. Dabei sollte auf gleiche Voraussetzungen geachtet werden. Tragen Sie möglichst die gleiche Bekleidung, im Idealfall Unterwäsche. Scannen Sie sich zur selben Tageszeit und achten Sie dabei auf eine ausgewogene Ernährung, um keine Verzerrungen Ihrer normalen Tagesform zu generieren.