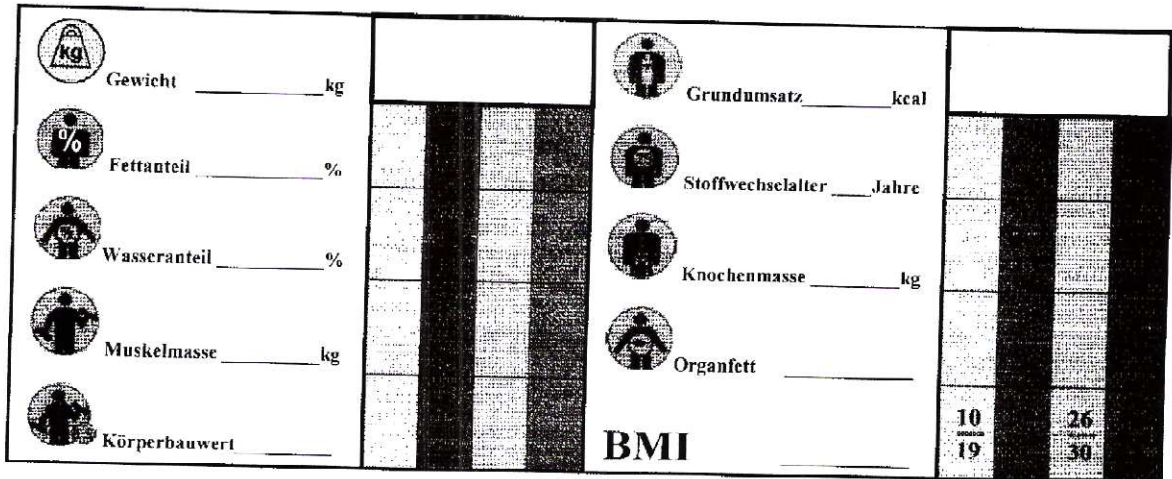


Wellness- und Vitalitätsauswertung

Name _____ Vorname _____

Berater _____ Tel. _____

Proteinbedarf _____ g / Tag Messung am: _____



Was sagen meine Werte aus?

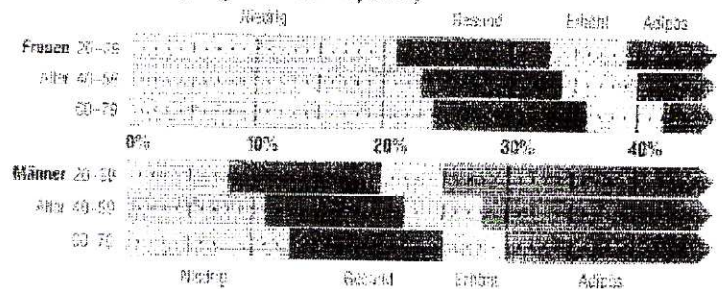


Was ist das Körperfett?

Ein bestimmter Prozentsatz an Körperfett ist lebensnotwendig. Abweichungen davon entscheiden über die Gesundheit. **Weshalb ist die Überwachung wichtig?** Körperfett dient als Energiespeicher, wenn der Körper extremen Belastungen, wie Ausdauersport, ausgesetzt ist. Haut, Haare und Nägel wären ohne Körperfett stumpf, spröde oder gar nicht vorhanden. Körperfett schützt Organe, polstert Gelenke, regelt die Temperatur, speichert Vitamine und dient dem Körper als Energiespeicher. Aber auch hier gilt: Zu viel Körperfett kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes führen.

Körperfett-Werte¹

(für Personen mit normalen Bewegungsgewohnheiten, nicht gültig für Intensiv-Sportler)



1. American Heart Association, WHO und der NIH National Heart, Lung and Blood Institute. "Obesity: a global public health crisis." *Obesity Research & Clinical Obesity*. 2013.

Sollten Ihre Werte im adipösen Bereich liegen, empfehlen wir Ihnen, sich von einem Arzt beraten zu lassen.



Was ist der Grundumsatz?

Der Grundumsatz (BMR) ist die Anzahl der Kalorien, die der Körper im Ruhezustand verbrennt. **Weshalb ist die Überwachung wichtig?** Das Verstehen des Grundumsatzes ermöglicht es dem Benutzer, die je nach Körperbau und Lebensstil benötigten Kalorien zu überwachen. Je mehr Muskelmasse ein Mensch besitzt bzw. je aktiver er ist, desto mehr Kalorien benötigt er entsprechend diesen Informationen kann ein Ernährungs- und Fitnessprogramm erstellt werden. Der Grundumsatz nimmt mit der Körperalterung ab. Allerdings kann der Grundumsatz durch regelmäßigen kardiovaskulären Sport und erhöhte Aktivität angekurbelt werden.



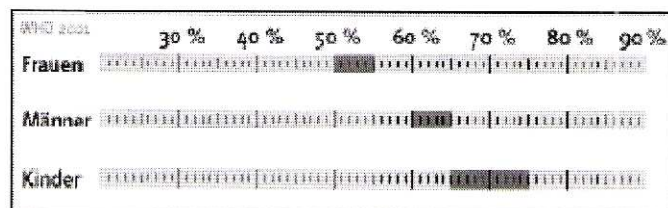
Was ist das Stoffwechsellalter?

Der Grundumsatz nimmt mit der Körperalterung ab. Die Grundumsatzwerte geben an, welchem Altersniveau der Körper des Benutzers derzeit entspricht. **Weshalb ist die Überwachung wichtig?** Ist das angezeigte Alter höher als das tatsächliche Alter des Benutzers, sollte er seinen Grundumsatz erhöhen. Durch Zunahme der sportlichen Betätigung wird Muskelgewebe aufgebaut, das zusätzlich Kalorien auch im Ruhezustand verbrennt und somit das Stoffwechsellalter des Benutzers senkt (Stichwort Anti-Aging). Das Stoffwechsellalter sollte niedriger sein als das tatsächliche Alter, jedoch das Alter von 30 nicht überschreiten.



Was ist Körperwasser?

Jeder Mensch sollte 2 - 3 l Wasser täglich zu sich nehmen. Weniger beeinflusst den Vitalwert für Gesundheit und Anti - Aging. **Weshalb ist die Überwachung wichtig?** Das generell durch alle Altersstufen zu wenig getrunken wird, ist seit langem bekannt. Vor allem ältere Menschen leiden oft unter Dehydrierung mit massiven Folgen: nachlassende Gedächtnisleistungen, Verdickung des Blutes mit erhöhtem Risiko zu Herz- und Kreislaufproblemen, bis hin zu Infarkten oder Schlaganfällen und Kopfschmerzen. Die Zellen können sich besser regenerieren und "altern" langsamer. Das Blut bleibt flüssiger, was Blutgefäße und das Herz



entlastet und damit auch die Gefahr von Infarkten mindert. Alle Organe, sogar die Bandscheiben, profitieren von einer optimalen Hydratation. Selbst optisch macht sich eine gute Feuchtigkeitsversorgung bemerkbar: die Haut ist praller und bleibt glatt und jung.

>= Sollwert **3% < Sollwert** **ab 3% < Sollwert**



Was ist Knochenmasse?

Zeigt das Gewicht des Knochenmineralanteils in Ihrem Körper an. **Weshalb ist die Überwachung wichtig?** Der Aufbau von Muskelgewebe durch Sport unterstützt nachgewiesenermaßen kräftigere, gesündere Knochen. Daher sollten Benutzer auf den Aufbau und die Beibehaltung gesunder Knochen durch ausreichend Sport und eine kalziumreiche Ernährung abzielen.

Frauen		
unter 50 kg	50 – 75 kg	über 75 kg
1,95 kg	2,4 kg	2,95 kg
Männer		
unter 65 kg	65 – 95 kg	über 95 kg
2,65 kg	3,29 kg	3,69 kg

KM > Sollwert = grün	KM > Sollwert-200g = orange	KM < Sollwert-200g = rot
----------------------	-----------------------------	--------------------------



Was ist Muskelmasse?

Zeigt den Muskelanteil im Körper an. **Weshalb ist die Überwachung wichtig?** Pro kg zusätzlicher Muskelmasse benötigt der Körper in etwa zusätzliche 100 Kalorien pro Tag. Jeder Benutzer, der eine Änderung der Muskelmasse bemerkt, sollte dementsprechend den Kalorienbedarf überwachen und anpassen. Da Muskeln viel dichter sind als Fett, ermöglicht die Überwachung der Muskelmasse ein genaueres Verstehen der Gesamtkörperzusammensetzung und der Änderungen des Gesamtgewichts.



Was ist Organfett?

Fett, das die lebenswichtigen Organe im Rumpf-/Magenbereich des Körpers umschließt. **Weshalb ist die Überwachung 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.

1-4 gut **5-8 mittel** **9-12 schlecht** **ab 13 alarmierend**



Was ist der Körperbauwert?

Bietet dem Benutzer die Möglichkeit seinen Körperbauwert zu erkennen, mit dessen Hilfe er sein Gesundheits- und Fitnessprogramm entsprechend zuschneiden kann. **Weshalb ist die Überwachung wichtig?** Es kann sein, dass sich bei zunehmender Aktivität das Gewicht eines Menschen nicht ändert, sehr wohl aber das Verhältnis zwischen Körperfett- und Muskelanteil. Dementsprechend ändern sich Gesamtkörperbau bzw. Körperform des Benutzers. Der Körperbauwert bietet dem Benutzer eine genaue Anleitung für sein Ernährungs- und Fitnessprogramm.

Ergebnis	Körperbauwert	Ergebnis	Körperbauwert	Ergebnis	Körperbauwert
1	versteckt fettleibig	4	untertrainiert	6	normal muskulös
2	fettleibig	5	normal	8	dünn muskulös
3	solide gebaut	7	dünn	9	sehr muskulös