

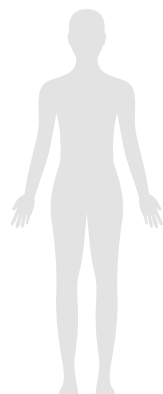
Stoffwechselformung

Geburtsdatum: 14.09.1963

Messdatum: 08.04.2020

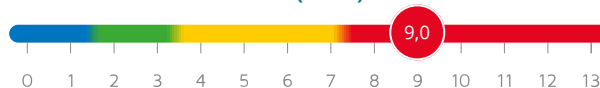
Alter: 56 Jahre

Messung: 1



	Istwerte	Normwerte
Körpergröße	170 cm	
Körpergewicht	95 kg	
Taillenumfang	110 cm	≤ 79 cm
MBI	9,0	> 1,5 - 3,5
TGV	0,65	> 0,39 - 0,61
Körperfett	45 %	> 23 - 33,9 %
Körperwasser	44 %	≥ 45 - 60 %
Muskelmasse	51,1 %	≥ 62 - 73,5 %
BMI	32,9	> 18,5 - 25
Stoffwechselalter	64	56

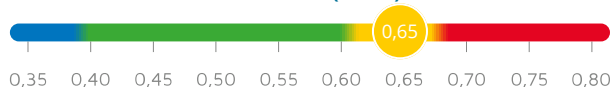
Metabolischer Index (MBI)



Ihr MBI liegt bei **9,0**.

Für Ihre Altersgruppe und Ihr Geschlecht ist dieser Wert **zu hoch**. Dies weist auf ein deutlich erhöhtes Risiko für ein Metabolisches Syndrom hin. Um dieses Risiko zu minimieren, sollten Sie unbedingt Ihre Ernährungs- und Lebensgewohnheiten ändern.

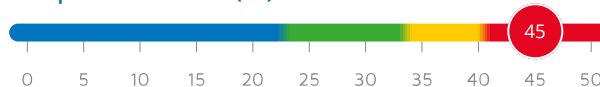
Taille-Größe-Verhältnis (TGV)



Ihr TGV liegt bei **0,65**.

Für Ihre Altersgruppe und Ihr Geschlecht ist dieser Wert **erhöht**.

Körperfettanteil (%)



Ihr Körperfettanteil liegt bei **45 %**.

Für Ihre Altersgruppe und Ihr Geschlecht ist dieser Wert **zu hoch**.

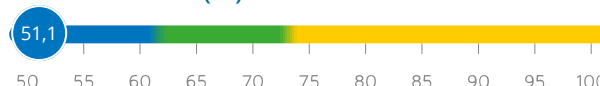
Körperwasseranteil (%)



Ihr Körperwasseranteil liegt bei **44 %**.

Für Ihre Altersgruppe und Ihr Geschlecht ist dieser Wert **niedrig**.

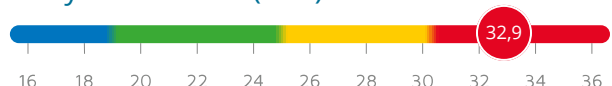
Muskelmasse (%)



Ihre Muskelmasse liegt bei **51,1 %**.

Für Ihre Altersgruppe und Ihr Geschlecht ist dieser Wert **niedrig**.

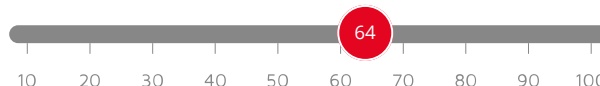
Body-Mass-Index (BMI)



Ihr BMI liegt bei **32,9**.

Dieser Wert ist **zu hoch** und könnte auf Übergewicht hinweisen.

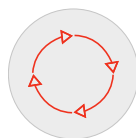
Stoffwechselalter



Ihr Stoffwechselalter liegt bei **64**.

Dieser Wert errechnet sich aus den Ergebnissen der aktuellen Messung.





Stoffwechselformung - Hinweise

Metabolischer Index (MBI)

Der Metabolische Index setzt BMI, TGV und Körperfett zueinander ins Verhältnis. Dadurch hat er eine deutlich höhere Aussagekraft als die jeweiligen Einzelwerte. Liegt dieser Wert außerhalb der Norm, kann dies ein Hinweis auf ein Metabolisches Syndrom sein. Diese Stoffwechselformung ist die Ursache vieler Zivilisationskrankheiten, wie z.B. Bluthochdruck, Diabetes, Fettleibigkeit oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Taille-Größe-Verhältnis (TGV)

Laut Studien ist das TGV eine aussagekräftige Kennzahl, um Übergewicht im Zusammenhang mit Gesundheitsrisiken zu beurteilen. Der Vorteil des TGV gegenüber dem BMI liegt darin, dass der Anteil an ungünstigem Bauchfett berücksichtigt wird. Erhöhte Werte gelten als besondere Risikofaktoren für bspw. Diabetes oder Bluthochdruck.

Körperfettanteil (%)

Der Körperfettanteil gibt an, wie viel Prozent des gesamten Körpergewichts aus Fett besteht. Es wird zwischen viszeralem (Bauchfett) und subkutanem Fett (Unterhautfettgewebe) unterschieden. Das viszerale Fett ist stoffwechselformig und lagert sich an den Organen an. Es erhöht das Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf- und Autoimmun-Erkrankungen. Ursachen sind häufig Dauerstress, schlechte Ernährung und Bewegungsmangel.

Körperwasseranteil (%)

Wasser ist für die Funktion des Stoffwechsels unverzichtbar. Schon ein geringer Mangel kann sich in der gesamten Stoffwechselformung bemerkbar machen. Der Großteil des Wassers wird im Muskelgewebe, im Blut und in der Lunge gespeichert. Fettzellen enthalten hingegen relativ wenig Wasser. Daher ist das Körperwasser bei hohem Körperfettanteil verhältnismäßig niedrig.

Muskelmasse (%)

Bei zunehmender Muskelmasse steigt auch der Energiebedarf, sodass überschüssiges Körperfett leichter abgebaut werden kann. Muskeln sind schwerer als Fett. Eine Stagnation der Gewichtsabnahme kann also bedeuten, dass sich das Muskel-Fett-Verhältnis verbessert hat. Dadurch sinkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes.

Body-Mass-Index (BMI)

Der BMI errechnet sich aus dem Verhältnis von Körpergröße und -gewicht. Er ist ein gängiger Wert zur Beurteilung von Übergewicht, sollte jedoch nicht als alleinige Beurteilungsgröße verwendet werden.

Stoffwechselformung

Das Stoffwechselformung ist ein auf statistischen Daten beruhender Wert. Ist es höher als das tatsächliche Alter, kann dies auf Störungen im Stoffwechsel hinweisen. Eine Ernährungsumstellung und Bewegung helfen dabei, das Stoffwechselformung zu reduzieren.



„MEIN STOFFWECHSEL, MEIN ERNÄHRUNGSPLAN“

Das Stoffwechselformung für alle,
die gesünder + vitaler leben möchten.

www.gesund-aktiv.com

