

<b>Ihr persönliches Datenblatt</b>		
<b>Name</b>	<b>Geschlecht</b>	<b>Mess-Datum</b>
Max Mustermann	Mann	27.01.2020
<b>Parameter</b>	<b>Wert</b>	<b>Prüfung auf Plausibilität</b>
Alter (Jahre)	<b>32,0</b>	ok
Körpergröße (cm)	<b>188,0</b>	ok
Körpergewicht (kg)	<b>95,0</b>	ok
Hand-Umfang (cm)	<b>21,0</b>	ok
Taille- bzw. Bauch-Umfang (cm)	<b>90,0</b>	ok
<b>Körperanalyse</b>	<b>Wert</b>	<b>Kommentar</b>
Knochenbau	<b>m</b>	Sie haben einen mittelschweren Knochenbau.
Taille/Körpergröße (cm/cm)	<b>0,48</b>	Ihr Wert entspricht den Empfehlungen (s. Lit.: 1).
Referenzgewicht (kg)	<b>76,0</b>	Dieser Wert bezieht sich auf ein Referenz-Kollektiv und ist vom Alter unabhängig (s.Lit.:2).
Differenz-Gewicht (kg)	<b>19,0</b>	Ihr Übergewicht differenziert sich in Muskulatur und Fett wie folgt:
Muskulatur (kg)	<b>14,0</b>	Dieser Wert benennt den zusätzlichen Muskelaufbau, bezogen auf Ihr individuelles Referenzgewicht
Fett (kg)	<b>5,0</b>	Dieser Wert benennt den zusätzlichen Fettanteil, bezogen auf ihr individuelles Referenzgewicht
Fettanteil (%)	<b>17,7</b>	Ihr Wert liegt im Normalbereich. Sehr gut.
<b>Zielgewicht (kg)</b>	<b>95,0</b>	Sie haben Ihr Zielgewicht erreicht. Bravo!

**Literatur**

1. Ashwell M. Charts based on Body Mass Index and Waist-to-Height Ratio to answer the health risks of obesity: A review. The Open Obesity J. 2011; 3: 78-84.
2. Dahlmann N, et al. Eine einfache Methode zur Bestimmung des Idealgewichtes. Z Morph Anthrop. 1977; 68: 265-74.

Dieses Datenblatt wurde auf der Webseite [www.dahlmann-body-analysis.de](http://www.dahlmann-body-analysis.de) erstellt.

<https://www.dahlmann-body-analysis.de/impressum>  
<https://www.dahlmann-body-analysis.de/datenschutz>