

Körpergewichts- und Fettanteilsentwicklung

Name: Vorname: Geburtsdatum: Körpergröße: (m) BMI (Beginn):

Sporttreibende Menschen sind oft enttäuscht, wenn die Waage nur eine sehr langsame Gewichtsabnahme dokumentiert. Erst die Messung des Körperfettanteils zeigt, dass sich ihr Einsatz längst lohnt: Zwar sinken die Kilos nicht in dem erhofften Ausmaß, dafür schreitet der Umbau von Fett- in Muskelmasse deutlich voran. Die Bestimmung beider Werte verrät somit am besten, ob man auf dem Weg zu einem gesünderen Körper ist. Dafür gibt es Spezialwaagen. Fettanteilmessungen sind auch für ältere Menschen aufschlussreich, da der Fettanteil des Körpers altersbedingt zunimmt. Führen Sie mit Hilfe dieser Tabelle Protokoll und messen Sie wenigstens einmal pro Woche. Tragen Sie den Fettanteil in die linke und die Gewichtsabnahme in die rechte Spalte ein. BMI = Gewicht in kg/(Körpergröße in m)². Für die ermittelten Fettanteile gilt:



Nach Biesalski et al. 1999	Mager	Normal	Grenzwertig	Fettleibigkeit
Junge (!) Männer	Weniger als 10 %	10-19 %	20-24 %	25 % oder mehr
Junge (!) Frauen	Weniger als 20 %	20-29 %	30-34 %	35 % oder mehr
BMI	Unter 18	18-24,9	25-29,9	Ab 30

Wünschenswerter BMI:	
19-24 Jahre: 19-24	45-54 Jahre: 23-28
25-34 Jahre: 20-25	55-64 Jahre: 23-28
35-44 Jahre: 21-26	über 65 Jahre: 24-29

Datum																				
Uhrzeit																				
Gewicht (kg)																				
Körperfett (%)																				
Körperfett (kg)																				

Körperfett (in %) (linke Spalte)	50/ Startgew.	X																		
	48/ -250 g																			
	46/ -500 g																			
	44/ -750 g																			
	42/ -1000 g																			
Gewichtsabnahme (rechte Spalte)	40/ -1250 g																			
	38/ -1500 g																			
	36/ -1750 g																			
	34/ -2000 g																			
	32/ -2250 g																			
Normalbereich Frauen	30/ -2500 g																			
	28/ -2750 g																			
	26/ -3000 g																			
	24/ -3250 g																			
	22/ -3500 g																			
Normalbereich Männer	20/ -3750 g																			
	18/ -4000 g																			
	16/ -4250 g																			
	14/ -4500 g																			
	12/ -4750 g																			
	10/ -5000 g																			
	8 /-5250 g																			
	6 /-5500 g																			
	Unter 4																			