

Einordnung Ihrer Messwerte*

Körper-Index	Geschlecht	Altersgruppe	Größe / Gewicht	Wert von	Wert bis	Status
Körperfett	männlich	18 - 39		5%	8%	Unter
Körperfett	männlich	18 - 39		8%	20%	Standard
Körperfett	männlich	18 - 39		21%	25%	Über
Körperfett	männlich	18 - 39		> 26%		Dick
Körperfett	männlich	40 - 59		5%	11%	Unter
Körperfett	männlich	40 - 59		11%	22%	Standard
Körperfett	männlich	40 - 59		22%	28%	Über
Körperfett	männlich	40 - 59		> 28%		Dick
Körperfett	männlich	> 60		5%	13%	Unter
Körperfett	männlich	> 60		13%	25%	Standard
Körperfett	männlich	> 60		25%	30%	Über
Körperfett	männlich	> 60		> 29%		Dick
Körperfett	weiblich	18 - 39		5%	20%	Unter
Körperfett	weiblich	18 - 39		21%	33%	Standard
Körperfett	weiblich	18 - 39		33%	39%	Über
Körperfett	weiblich	18 - 39		> 39%		Dick
Körperfett	weiblich	40 - 59		5%	22%	Unter
Körperfett	weiblich	40 - 59		23%	34%	Standard
Körperfett	weiblich	40 - 59		34%	40%	Über
Körperfett	weiblich	40 - 59		> 40%		Dick
Körperfett	weiblich	> 60		5%	23%	Unter
Körperfett	weiblich	> 60		24%	36%	Standard
Körperfett	weiblich	> 60		36%	41%	Über
Körperfett	weiblich	> 60		> 41%		Dick
BMI (Body-Mass-Index)	beide	> 18			< 18,5	Unter
BMI (Body-Mass-Index)	beide	> 18		19%	25%	Standard
BMI (Body-Mass-Index)	beide	> 18		25%	30%	Über
BMI (Body-Mass-Index)	beide	> 18		> 30		Dick
Körperwasser	männlich	> 18			< 59%	Unter
Körperwasser	männlich	> 18		60%	65%	Standard
Körperwasser	männlich	> 18		> 66%		Über
Körperwasser	weiblich	> 18			< 50%	Unter
Körperwasser	weiblich	> 18		50%	55%	Standard
Körperwasser	weiblich	> 18		> 56%		Über
Protein / Eiweiß	beide	> 18			< 16%	Unter
Protein / Eiweiß	beide	> 18		16%	20%	Standard
Protein / Eiweiß	beide	> 18		> 20%		Über
Viszeralfett	beide	> 18			< 4,5	Unter
Viszeralfett	beide	> 18		4,5	9,5	Standard
Viszeralfett	beide	> 18		9,5	14,5	Über
Viszeralfett	beide	> 18		> 14,5		Dick
Muskeln	männlich	> 18	< 160 cm		< 38,5 kg	Unter
Muskeln	männlich	> 18	< 160 cm	38,5 kg	46,5 kg	Standard
Muskeln	männlich	> 18	< 160 cm	> 46,5 kg		Über
Muskeln	männlich	> 18	160 - 170 cm		< 44 kg	Unter
Muskeln	männlich	> 18	160 - 170 cm	44 kg	52,4 kg	Standard
Muskeln	männlich	> 18	160 - 170 cm	> 52,4 kg		Über
Muskeln	männlich	> 18	> 170 cm		< 49,4 kg	Unter
Muskeln	männlich	> 18	> 170 cm	49,4 kg	59,4 kg	Standard
Muskeln	männlich	> 18	> 170 cm	> 59,4 kg		Über

Einordnung Ihrer Messwerte*

Körper-Index	Geschlecht	Altersgruppe	Größe / Gewicht	Wert von	Wert bis	Status
Muskeln	weiblich	> 18	< 150 cm		< 29,1 kg	Unter
Muskeln	weiblich	> 18	< 150 cm	29,1 kg	34,7 kg	Standard
Muskeln	weiblich	> 18	< 150 cm	> 34,7 kg		Über
Muskeln	weiblich	> 18	150 - 160 cm		< 32,9 kg	Unter
Muskeln	weiblich	> 18	150 - 160 cm	32,9 kg	37,5 kg	Standard
Muskeln	weiblich	> 18	150 - 160 cm	> 37,5 kg		Über
Muskeln	weiblich	> 18	> 160 cm		< 36,5 kg	Unter
Muskeln	weiblich	> 18	> 160 cm	36,5 kg	42,5 kg	Standard
Muskeln	weiblich	> 18	> 160 cm	> 42,5 kg		Über
Knochenmasse	männlich	> 18	< 60 kg		< 2,5 kg	Unter
Knochenmasse	männlich	> 18	< 60 kg	> 2,5 kg		Standard
Knochenmasse	männlich	> 18	60 - 75 kg		< 2,9 kg	Unter
Knochenmasse	männlich	> 18	60 - 75 kg	> 2,9 kg		Standard
Knochenmasse	männlich	> 18	> 75 kg		< 3,2 kg	Unter
Knochenmasse	männlich	> 18	> 75 kg	> 3,2 kg		Standard
Knochenmasse	weiblich	> 18	< 45 kg		< 1,8 kg	Unter
Knochenmasse	weiblich	> 18	< 45 kg	> 1,8 kg		Standard
Knochenmasse	weiblich	> 18	45 - 60 kg		< 2,2 kg	Unter
Knochenmasse	weiblich	> 18	45 - 60 kg	> 2,2 kg		Standard
Knochenmasse	weiblich	> 18	> 60 kg		< 2,5 kg	Unter
Knochenmasse	weiblich	> 18	> 60 kg	> 2,5 kg		Standard
Grundumsatz	männlich	18 - 29		1820		Standard
Grundumsatz	männlich	30 - 49		1740		Standard
Grundumsatz	männlich	50 - 69		1580		Standard
Grundumsatz	männlich	> 70		1410		Standard
Grundumsatz	weiblich	18 - 29		1390		Standard
Grundumsatz	weiblich	30 - 49		1340		Standard
Grundumsatz	weiblich	50 - 69		1270		Standard
Grundumsatz	weiblich	> 70		1170		Standard

*** Anmerkungen:**

Die von der Waage ermittelten Messungen dienen ausschließlich als Referenz und zu Ihrer Information.

Es sind keine Diagnosen, Präventivmaßnahmen, Behandlungsmöglichkeiten oder Heilmethoden daraus ablesbar oder gar vorgesehen. Phicomm ist nicht verantwortlich für Folgen, die sich aus fehlerhaften Informationen ergeben.

Es werden keine Werte für Personen jünger als 18 Jahre dargestellt.

Der BMI kann auch wie folgt errechnet werden: $BMI = \text{Gewicht} / \text{Körpergröße}^2$

Grundumsatz: Der Grundumsatz gibt Ihnen an, wie viele Kalorien bereits bei körperlicher Ruhe am Tag verbraucht werden.