

---

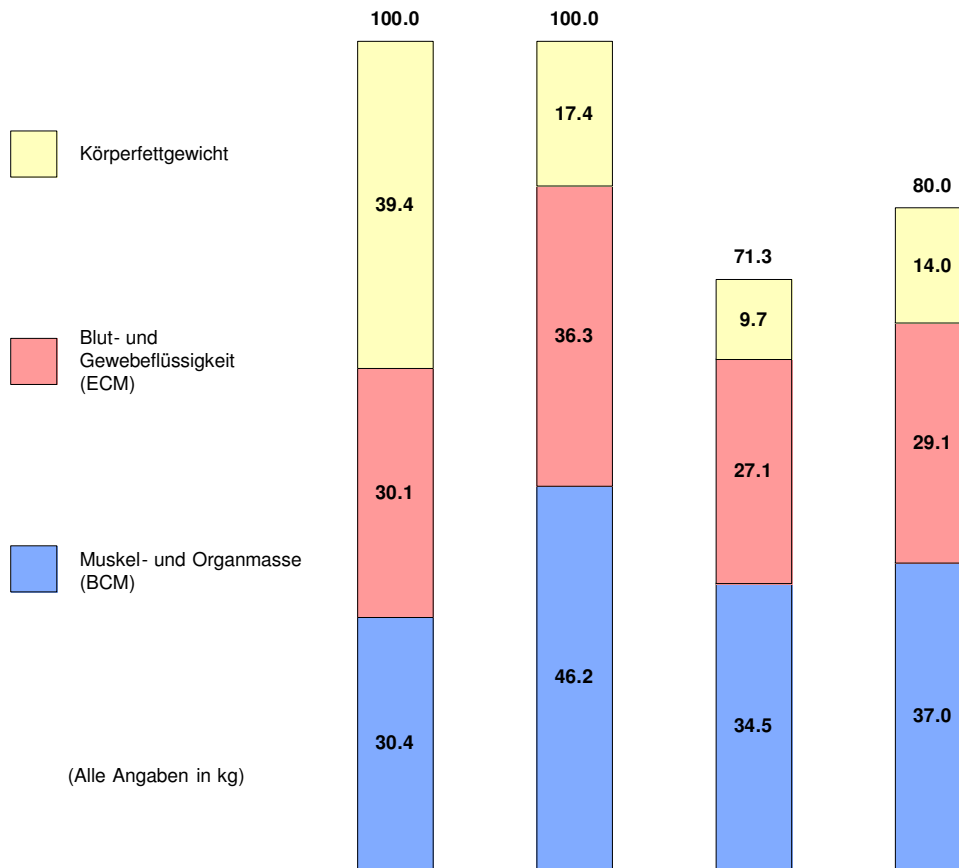
## AltaMedica Impedanzanalyse

Heinz Musterpatient  
Musterweg 5  
98765 Musterdorf

Max Mustermann  
Allgemeinmedizin  
Musterstraße  
12345 Musterstadt

Telefon 012 / 345  
Telefax 012 / 678  
Email [mail@Mustermann.de](mailto:mail@Mustermann.de)  
Homepage [www.Mustermann.de](http://www.Mustermann.de)

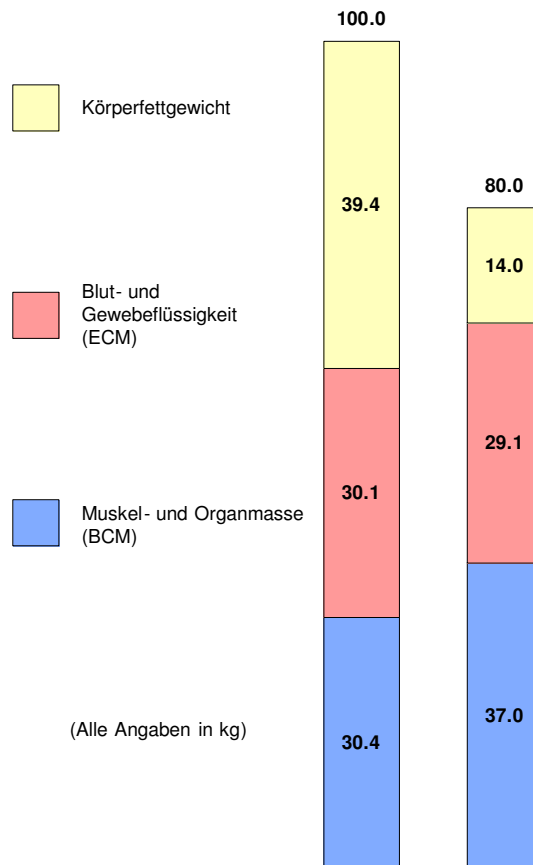
---



(Alle Angaben in kg)

	08.05.07	Normbereiche		Ziel *
		Aktuelles Gewicht	Vitalitätsoptimum	
Körpergewicht [kg]	100.0	59.9 - 80.7	71.3	80.0
Körperfettgewicht [kg]	39.4	9.0 - 25.9	6.4 - 12.9	7.2 - 20.7
Fettfreies Körpergewicht [kg]	60.6	74.1 - 91.0	58.4 - 64.9	59.3 - 72.8
Blut- und Gewebeflüssigkeit [kg]	30.1	30.4 - 42.8	23.9 - 30.5	24.3 - 34.2
Muskel- und Organmasse [kg]	30.4	> 39.3	> 30.9	> 31.4
Verhältnis ECM / BCM	1.0	0.7 - 1.0	0.7 - 1.0	0.7 - 1.0
Körperwasser [kg]	45.8	48.0 - 70.0	34.2 - 49.9	38.4 - 56.0
Grundumsatz [kcal/Tag]	1921.9	-	-	-
Leistungsumsatz [kcal/Tag]	2621.9	-	-	-
Körpermassenindex (BMI)	30.9	18.5 - 24.9	22.0	24.7
Stoffwechselindex	18.0	> 15.0	> 15.0	> 15.0

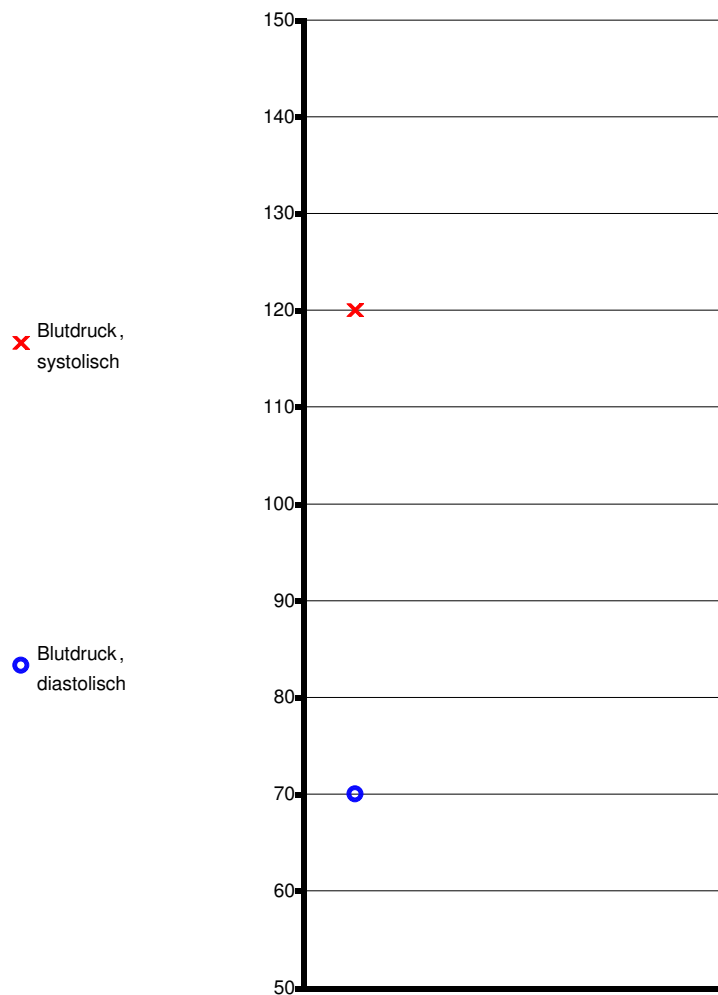
\* Ziel ist das gewählte Wunschgewicht



Datum der Untersuchung	08.05.07	Ziel *
Körpergewicht [kg]	100.0	80.0
Körperfettgewicht [kg]	39.4	7.2 - 20.7
Fettfreies Körpergewicht [kg]	60.6	59.3 - 72.8
Blut- und Gewebeflüssigkeit [kg]	30.1	24.3 - 34.2
Muskel- und Organmasse [kg]	30.4	> 31.4
Verhältnis ECM / BCM	1.0	0.7 - 1.0
Körperwasser [kg]	45.8	38.4 - 56.0
Grundumsatz [kcal/Tag]	1921.9	-
Leistungsumsatz [kcal/Tag]	2621.9	-
Körpermassenindex (BMI)	30.9	24.7
Stoffwechselindex	18.0	> 15.0

\* Ziel ist das gewählte Wunschgewicht

☐ Wert liegt außerhalb des Normbereiches in Bezug auf das aktuelle Körpergewicht



<b>Datum der Untersuchung</b>	08.05.07	
Blutdruck, systolisch [mmHg]	120	
Blutdruck, diastolisch [mmHg]	70	
Ruhepuls [Schläge je min]	70	
Aktueller Puls [Schläge je min]	82	

Wert liegt außerhalb des Normbereiches

## **Körpermassen-Index (BMI)**

Der BMI ist eine Größe zur Bestimmung des relativen Körpergewichts. Das relative Körpergewicht ist abhängig von der Körpergröße beziehungsweise dem Körperbau.

---

## **Körperfettgewicht**

Körperfett ist für den Organismus der wichtigste Energiespeicher. Fett ist außerdem ein wichtiger Speicher für die fettlöslichen Vitamine (A, D, E, K) sowie die lebensnotwendigen Fettsäuren. Ein gewisses Maß an Körperfett ist daher lebensnotwendig. Ein normales Körperfettgewicht ist eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden sowie Attraktivität und Leistungsfähigkeit.

## **Fettfreies Körpergewicht**

Das fettfreie Körpergewicht besteht aus der extrazellulären Körpermasse und der Körperzellmasse, das heißt aus Wasser, Muskulatur, Organen, Blutzellen und Knochen.

## **Blut- und Gewebeflüssigkeit (ECM)**

Die extrazelluläre Körpermasse ist ein Teil des fettfreien Körpergewichts. Sie beschreibt den Anteil des fettfreien Körpergewichts, der sich außerhalb der Körperzellen befindet. Zur extrazellulären Körpermasse gehören zum größten Teil Körperflüssigkeiten wie Blut und Gewebeflüssigkeit (Lymphe). Die extrazelluläre Körpermasse ist von großer Bedeutung für den Transport von Nähr- und Schlackenstoffen. Eine optimale extrazelluläre Körpermasse ist eine Voraussetzung für eine glatte und straffe Haut.

## **Muskel- und Organmasse (BCM)**

Die Körperzellmasse ist Teil des fettfreien Körpergewichts. Zur Körperzellmasse gehören zum größten Teil die Zellen der Muskulatur und der Organe.

## **Verhältnis ECM / BCM**

Ein harmonisches Mengenverhältnis zwischen der Blut- und Gewebeflüssigkeit und der Muskel- und Organmasse ist für die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels von besonderer Bedeutung.

## **Körperwasser**

Das Körperwasser ist lebensnotwendig für den menschlichen Organismus. Es ist Hauptbestandteil des Körpers und in jeder Zelle enthalten. Das Körperwasser ist von größter Bedeutung für alle Stoffwechselfunktionen. Es dient als Transportmittel für Nährstoffe und Schlacken. Weiterhin hilft das Körperwasser bei der Regulation der Körpertemperatur, denn durch Verdunstung von Wasser gibt der Körper überschüssige Wärme an die Umgebung ab. Ein optimales Körperwasser ist eine wichtige Voraussetzung für eine glatte, straffe und schöne Haut sowie optimale Leistungsfähigkeit.

---

## **Stoffwechsel-Index**

Der Stoffwechselindex zeigt an, ob die Stoffwechselfunktionen des Organismus normal beziehungsweise gestört sind.

---

## **Grundumsatz**

Der Grundumsatz ist der Energiebedarf, der zur Aufrechterhaltung der lebenswichtigen Stoffwechselfunktionen in Ruhe notwendig ist.

## **Leistungsumsatz**

Der Leistungsumsatz ist der Energiebedarf, der sich aus dem Grundumsatz sowie einem Leistungszuschlag für Ihre körperliche Aktivität zusammensetzt.

---

## **Blutdruck**

Der Blutdruck ist das Maß für den Druck, mit dem das Blut durch die Blutgefäße strömt. Er ist abhängig von der Herzleistung und vom Gefäßwiderstand.

## **Ruhepuls**

Der fühlbare Puls entsteht durch den Pumpvorgang des Herzens. Im Regelfall tastet man für jeden Schlag des Herzens einen Pulsschlag. Die Ruhepulsfrequenz ist ein Maß für die Leistungsfähigkeit des Herzens. Die Frequenz des Ruhepulses sollte 60 bis 80 Schläge pro Minute betragen.