

Bodystat - Profil der Körperzusammensetzung

Sample Cancer Patient

Kunden ID 10

10 August 2009

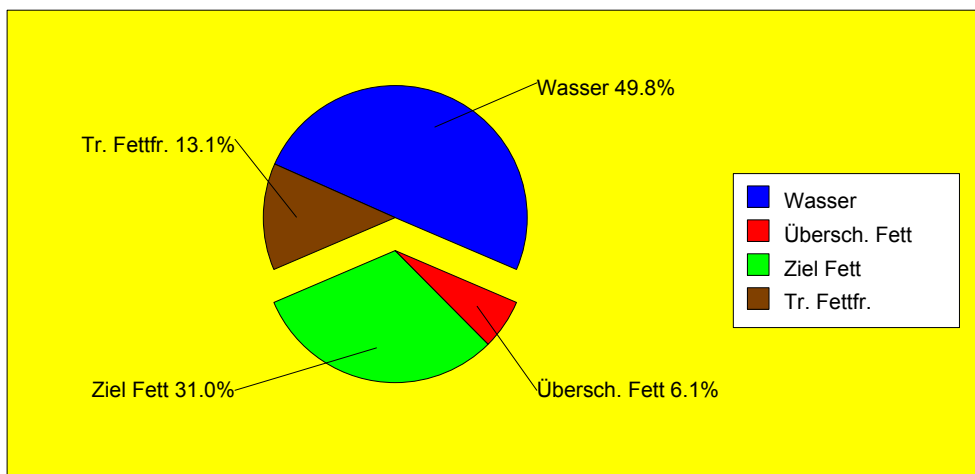
Geschlecht	Weiblich	Gewicht	65.0 kg
Alter	63	Größe	163 cm
Körperliche Aktivität	Sehr Niedrig	Impedanz	589
		RE	1

	Gemessen	Normbereich	Gemessen %	Normbereich
Körpergewicht (gesamt) <i>(Körperzusammensetzung)</i>	65.0 kg	52 kg bis 59 kg		
Fett	24.1 kg	12 kg bis 17 kg	37.1%	22% bis 31%
Fettfreie Masse	40.9 kg	39 kg bis 44 kg	62.9%	69% bis 78%
Körperwasser	32.4 l	33 l bis 39 l	49.8%	50% bis 60%
Fettfrei Masse Tr.	8.5 kg			

Grundumsatz 1332 kcal/Tag (20.5 kcal/kg)
Der geschätzte Energiebedarf im Ruhezustand.

Stoffwechsellage bei körperlicher Aktivität 1865 kcal/Tag
Der geschätzte Energiebedarf bei dem von Ihnen gewählten Grad der körperlichen Aktivität.

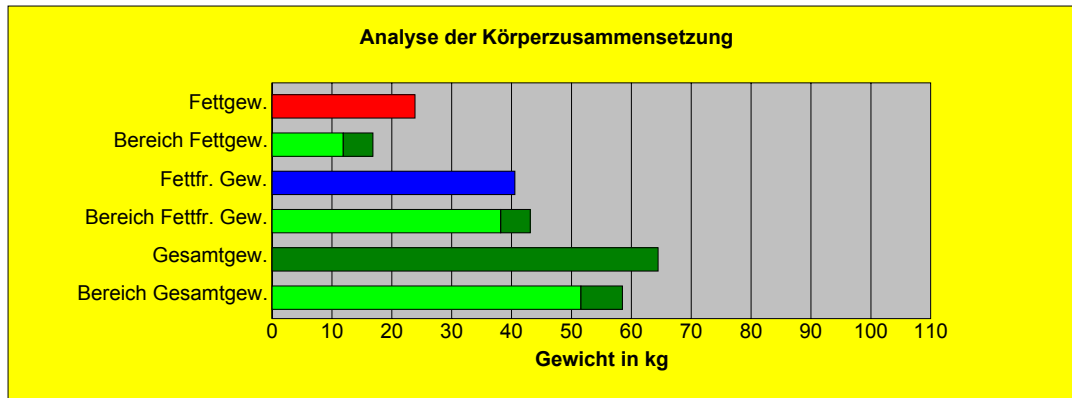
Gewicht: hoch
Fett % : hoch
Körperwasser % : niedrig



Bodystat - Profil der Körperzusammensetzung

Sample Cancer Patient

10 August 2009



FETT (gesamt)

24.1 kg

37.1%

Der optimale Fettanteil wäre für Sie **22%** bis **31%**.

Der prozentuelle Fettanteil ist **HOCH** für Ihr Alter und Geschlecht.

Fett ist für das Speichern von Vitaminen, lebenswichtigen Fettsäuren und Energie notwendig und sollte deshalb nicht unter die empfohlene Grenze reduziert werden.

FETTFREI (gesamt)

40.9 kg

62.9%

Der optimale Anteil an fettfreier Masse wäre für Sie **69%** bis **78%**.

Der prozentuelle Anteil der fettfreien Masse ist **NIEDRIG** für Ihr Alter und Geschlecht.

Die fettfreie Masse setzt sich aus Skelett, Muskulatur und Organen sowie dem darin enthaltenen Wasser zusammen.

Die trockene fettfreie Masse entspricht der fettfreien Masse ohne den Wasseranteil. Mit diesem Parameter kann die Muskel- und Knochenmasse überwacht werden, die unter normalen Umständen und besonders im Zuge des Alterungsprozesses nicht oder nur geringfügig abnehmen sollte.

Die fettfreie Masse sollte auf keinen Fall als Zielgewicht betrachtet werden.

KÖRPERGEWICHT (gesamt)

65.0 kg

Der Normgewichtsbereich liegt für Sie in einem Bereich von **52 kg** bis **59 kg**.

Ihr Körpergewicht liegt oberhalb der optimalen Werte.

Dieses Gewicht kann ein erhöhtes gesundheitliches Risiko bedeuten.

Sie sollten Ihren Blutdruck und die Cholesterinwerte kontrollieren lassen.

Sehr sinnvoll wäre eine langsame Gewichtsreduktion.

Eine Reduzierung der Kalorienzufuhr durch richtige Ernährung um 551 kcal sollte zu einer Gewichtsabnahme von 0,5 kg pro Woche führen.

KÖRPERZUSAMMENSETZUNG

Ihre Körperzusammensetzung liegt außerhalb der optimalen Werte.

Eventuell könnte dies genetisch bedingt und für Sie normal sein. Eine Reduzierung der Fettmasse sollte in Betracht gezogen werden. Ein Spezialist wird Sie bezüglich Ernährung und körperlicher Aktivität beraten.

Lassen Sie Ihre Körperzusammensetzung durch **BODYSTAT** regelmäßig kontrollieren.

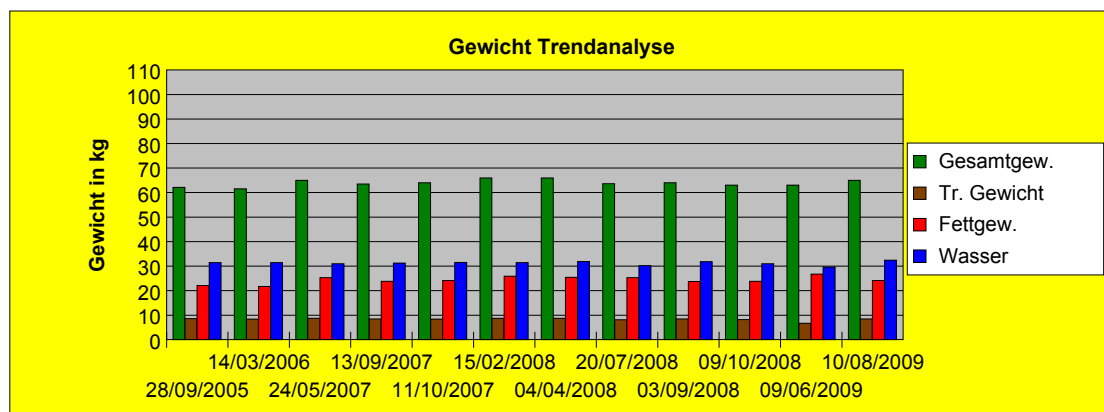
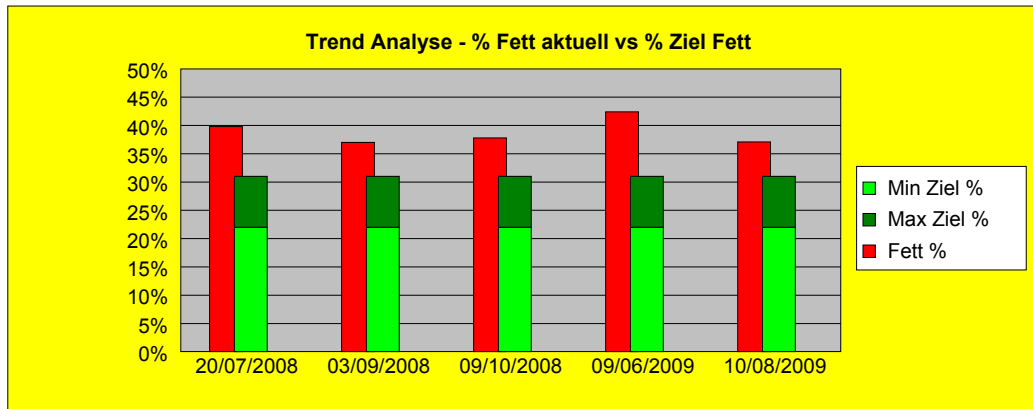
Bodystat - Trendanalyse der Körperzusammensetzung

Sample Cancer Patient

RE = 1

Kunden ID 10

10 August 2009



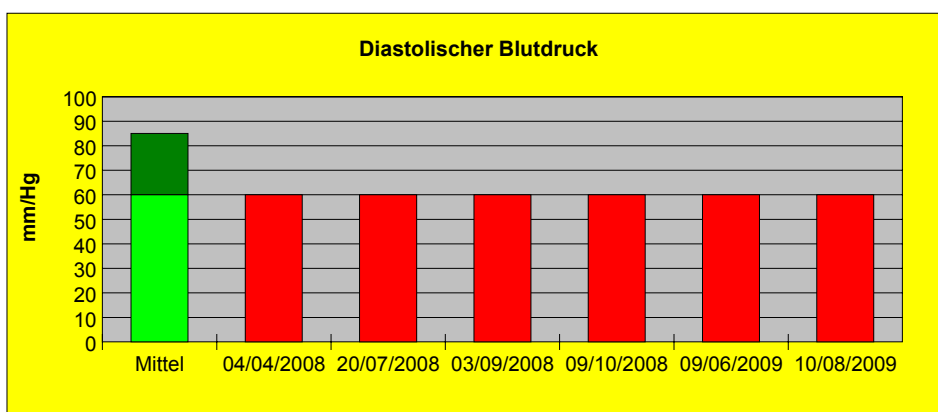
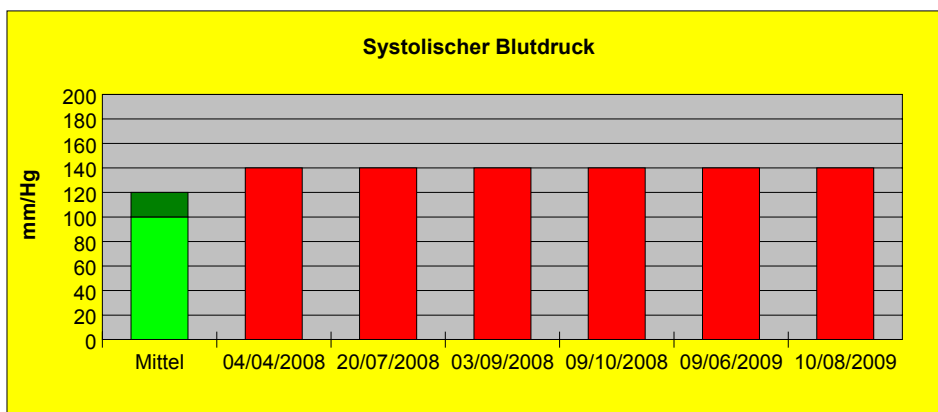
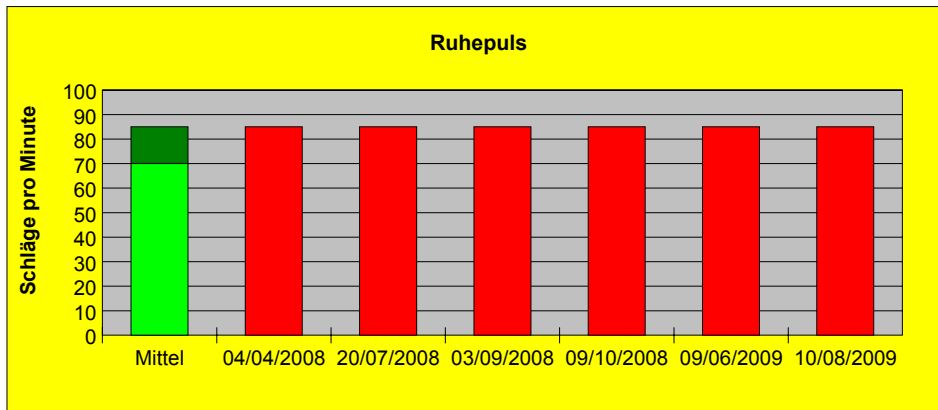
Datum	Gesamt kg	Fettfrei kg	Fett kg	Fett %	Ziel %	B.Stoffw. kcal/kg	Tr.fettfr. kg	Wasser L	Imped	Verh. TH
28/09/2005	62.1	40.0	22.1	35.6	26	21.1	8.6	31.4	613	1.00
14/03/2006	61.5	39.8	21.7	35.3	26	21.3	8.4	31.4	611	1.00
24/05/2007	65.0	39.7	25.3	38.9	26	20.1	8.7	31.0	641	0.94
13/09/2007	63.5	39.7	23.8	37.5	26	20.6	8.5	31.2	628	0.94
11/10/2007	64.0	39.9	24.1	37.7	26	20.5	8.4	31.5	618	0.77
15/02/2008	66.0	40.1	25.9	39.2	26	19.9	8.7	31.4	630	0.77
04/04/2008	66.0	40.6	25.4	38.5	26	20.1	8.7	31.9	611	0.77
20/07/2008	63.6	38.3	25.3	39.8	26	20.0	8.1	30.2	658	0.77
03/09/2008	64.0	40.3	23.7	37.0	26	20.6	8.5	31.8	605	0.77
09/10/2008	63.0	39.2	23.8	37.8	26	20.6	8.2	31.0	631	0.77
09/06/2009	63.0	36.3	26.7	42.4	26	19.5	6.7	29.6	633	0.77
10/08/2009	65.0	40.9	24.1	37.1	26	20.5	8.5	32.4	589	0.77

Bodystat - Verlaufsprotokoll der Körperzusammensetzung

Sample Cancer Patient

Kunden ID 10

10 August 2009

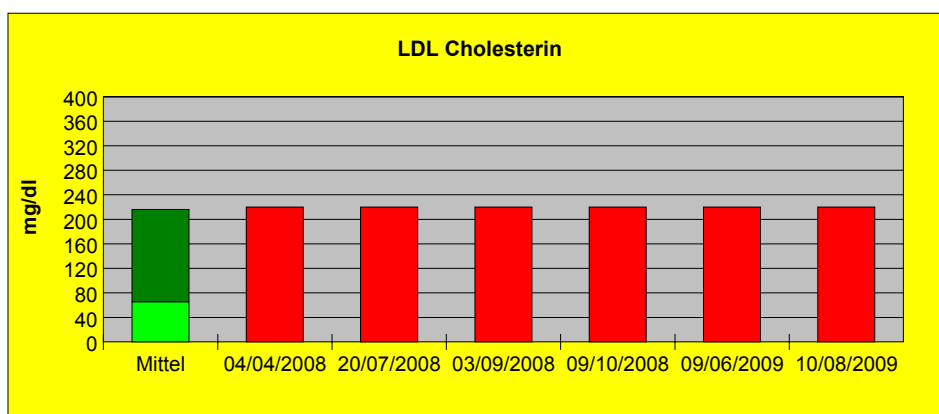
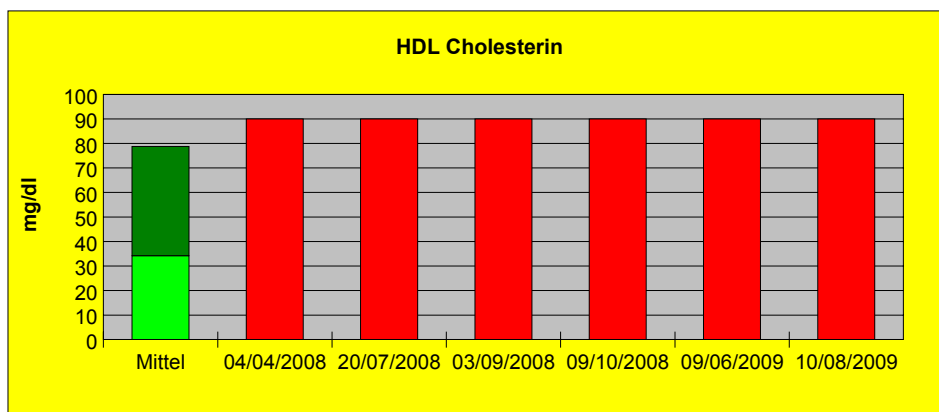
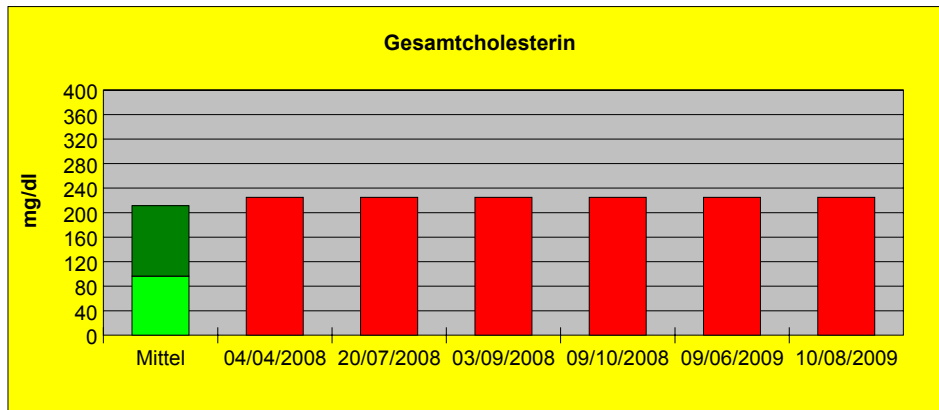


Bodystat - Verlaufsprotokoll der Körperzusammensetzung

Sample Cancer Patient

Kunden ID 10

10 August 2009

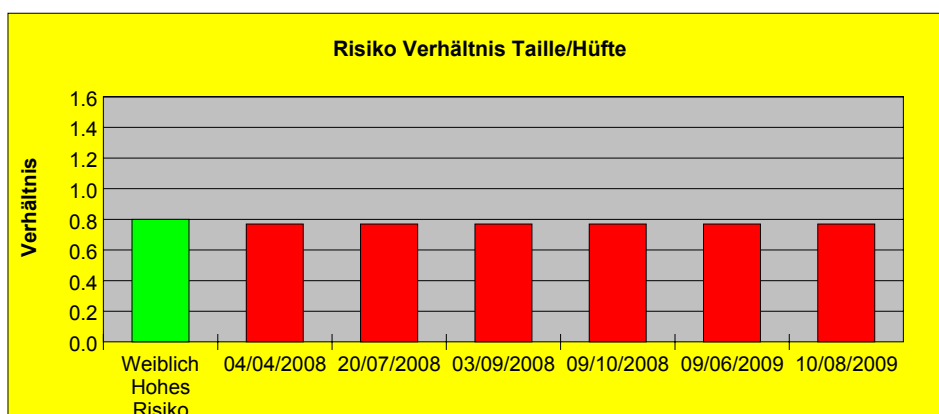
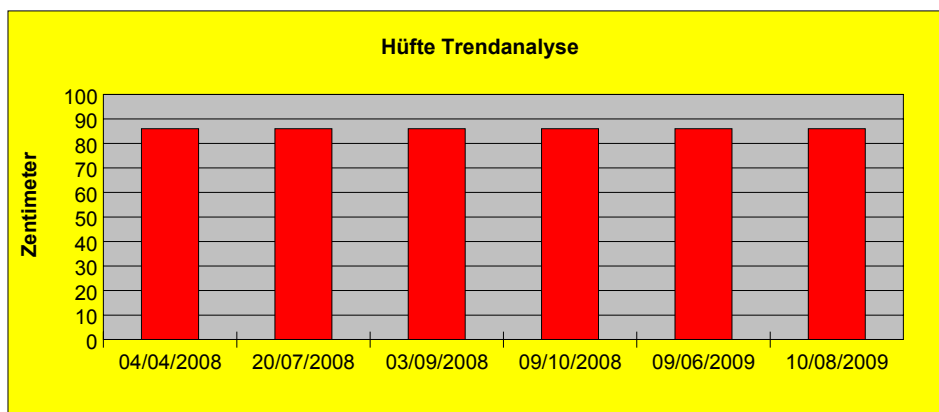
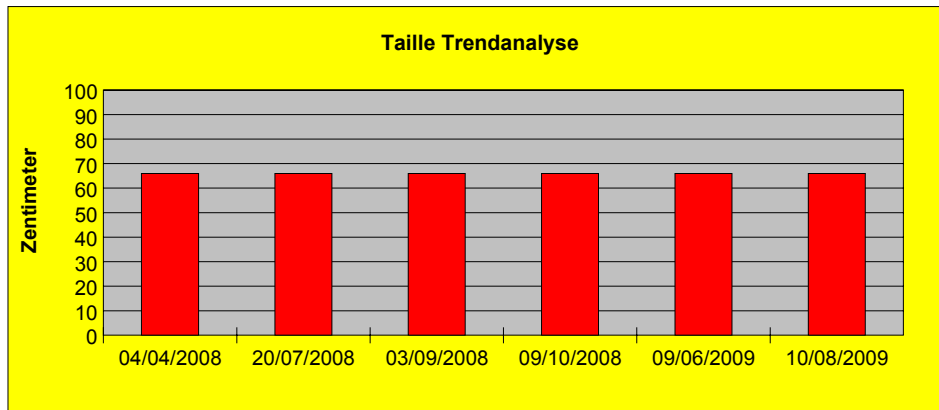


Bodystat - Verlaufsprotokoll der Körperzusammensetzung

Sample Cancer Patient

Kunden ID 10

10 August 2009

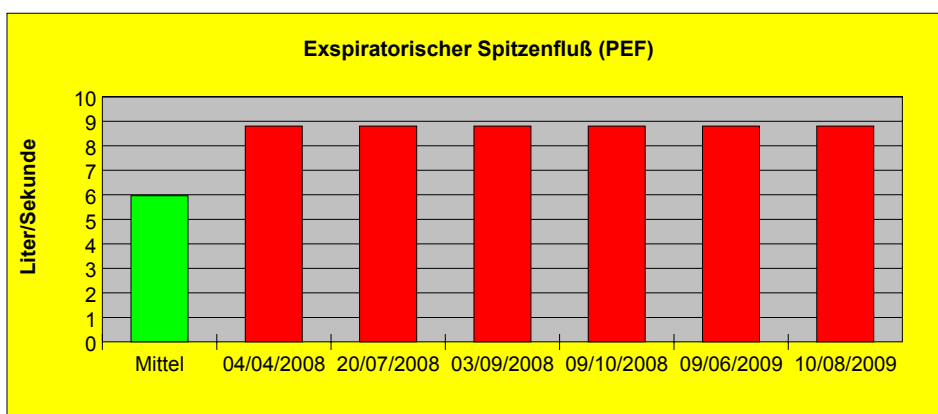
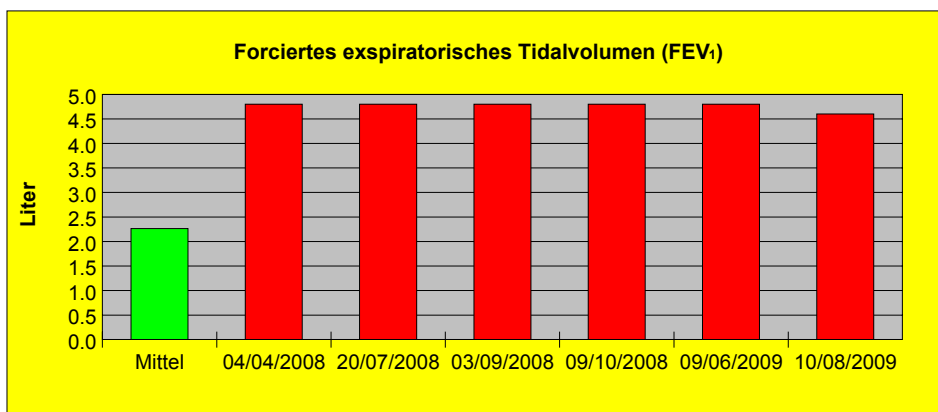
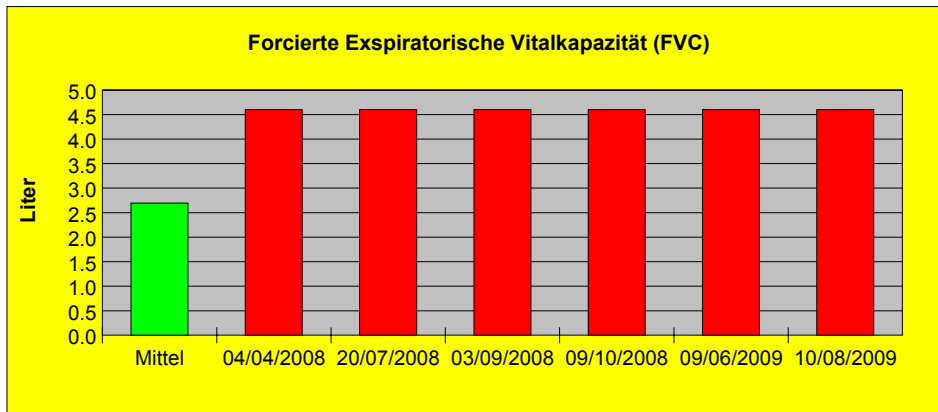


Bodystat - Verlaufsprotokoll der Körperzusammensetzung

Sample Cancer Patient

Kunden ID 10

10 August 2009



Verlaufsgrafik der Körperzusammensetzung

Sample Cancer Patient

Kunden ID 10

10 August 2009

	<u>Start</u>	<u>Ende</u>	<u>Änderung</u>	<u>% Änderung</u>
Datum	28/09/2005	10/08/2009		
Gesamtgew.	62.1 kg	65.0 kg	2.9 kg	4.7 %
Fettgew.	22.1 kg	24.1 kg	2.0 kg	9.0 %
Gewicht Tr. Fettfr.	8.6 kg	8.5 kg	-0.1 kg	-1.2 %
Wasser	31.4 l	32.4 l	1.0 l	3.2 %
Imp 50kHz	613	589		

Verlaufsgrafik der Körperzusammensetzung



Berchnung des Gewichts und der Körperlichen Aktivität

Sample Cancer Patient

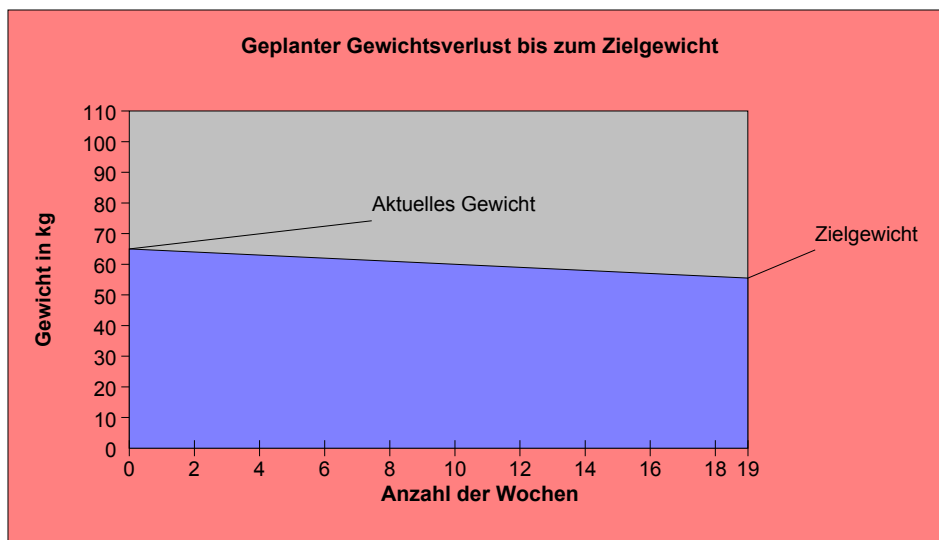
Kunden ID 10

10 August 2009

Körpergewicht	65.0 kg
Zielgewicht	55.5 kg
Gewichtsveränderung (Rate)	-0.5 kg/Woche
Veränderung der Kalorienzufuhr (gesamt)	-550 kcal/Tag
Veränderung der körperl. Aktivität (gesamt)	0 kcal/Tag

Um pro Woche 0.5 kg abzunehmen, sollten Sie Ihre Nahrungsaufnahme um -550 kcal/Tag reduzieren.

Dadurch werden Sie Ihr Zielgewicht von 55.5 kg in 19 Wochen erreichen.



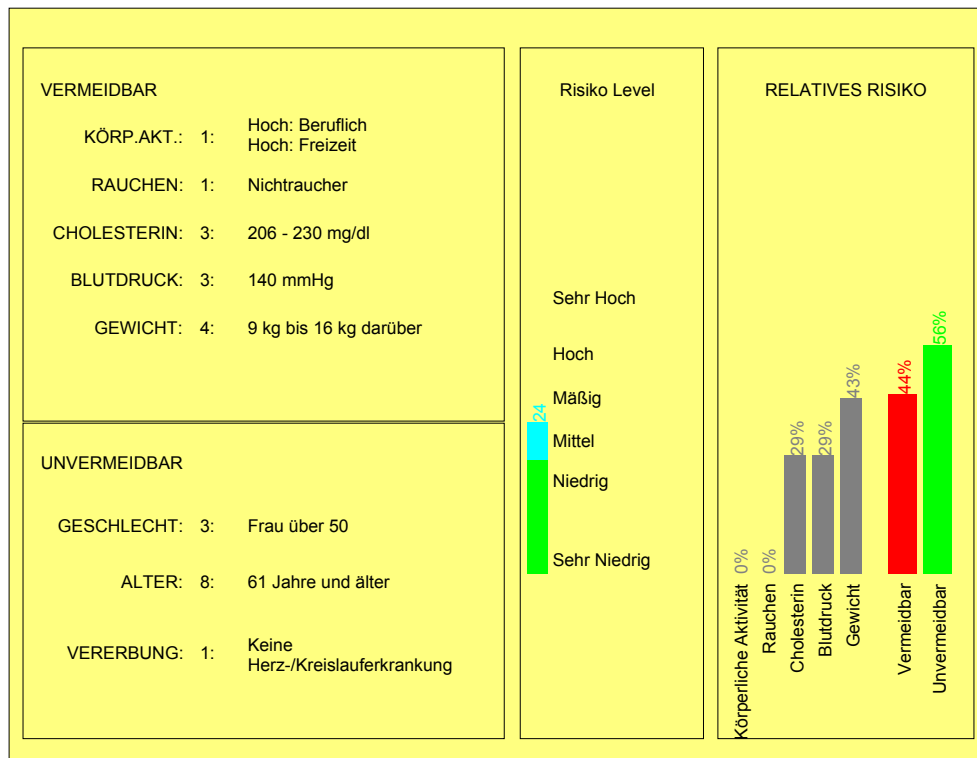
Keine körperlichen Aktivitäten wurden ausgewählt.

Herz- und Kreislaufisiko

Sample Cancer Patient

Kunden ID 10

10 August 2009



Die Gefahr einer koronaren Herzerkrankung (KHK) innerhalb der nächsten 6 bis 8 Jahre ist **DURCHSCHNITTLICH**.

44% dieser Gefahr können von Ihnen kontrolliert werden.

Der wichtigste Faktor, den Sie selbst beeinflussen können, ist **Gewicht**. Dieser Faktor ist für **43%** des vermeidbaren Risikos verantwortlich.

Herz- und Kreislaufisiko

Sample Cancer Patient

Kunden ID 10

10 August 2009

VERMEIDBARE RISIKOFAKTOREN

RISIKO	IHRE DATEN	VORSCHLAG
Körperliche Aktivität	1 HOCH Berufl. HOCH Freiz.	1 Keine Änderung
Rauchen	1 Nichtraucher	1 Keine Änderung
Cholesterin	3 206-230 mg/dl	2 181-205 mg/dl
Blutdruck	3 140 mmHg	2 120 mmHg
Gewicht	4 9 bis 16 kg darüber	3 2,2 bis 9 kg darüber
Zwischenbilanz	12	9

NICHT BEEINFLUSSBARE RISIKOFAKTOREN

Geschlecht	3 Frau über 50	
Alter	8 61 Jahre und älter	
Vererbung	1 Keine Familienanamnese bezüglich Herz-/Kreislaferkrankung	
Zwischenbilanz	12	12
GESAMTBILANZ	24 Risiko: DURCHSCHNITTLICH	21 Risiko: DURCHSCHNITTLICH

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT: Regelmäßige körperliche Aktivität spielt eine sehr wichtige Rolle bei der Vorbeugung von koronaren Herzerkrankungen (KHK) - sie normalisiert Cholesterinwerte (reduziert LDL und erhöht HDL), reduziert Streß, normalisiert Blutdruck und Ruheherzfrequenz, verbrennt Körperfett und erhöht die fettfreie Masse.

RAUCHEN: Rauchen zählt zu den häufigsten Ursachen für KHK und Schlaganfall.

CHOLESTERIN: Erhöhte Cholesterinwerte im Blut werden durch folgende Risikofaktoren verursacht: Verzehr von Lebensmitteln, die reich an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin sind, überschüssiges Körperfett, zu wenig körperliche Aktivität, Rauchen und Streß. Eine Reduktion dieser erhöhten Cholesterinwerte kann durch entsprechende Veränderungen Ihres Lebensstils und Ihrer Eßgewohnheiten erreicht werden. Dabei hilft Ihnen sportliche Betätigung, Gewichtsabnahme und eine ballaststoffreiche, vollwertige Kost mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Von besonderer Bedeutung sind folgende zwei Typen von Blutfett:

LDL (low density lipoproteins) - erhöht das KHK-Risiko.

HDL (high density lipoproteins) - reduziert das KHK-Risiko.

Ihre Cholesterinwerte sind erhöht. Sie sollten sich von Ihrem Arzt beraten lassen.

BLUTHOCHDRUCK (HYPERTONIE): Bluthochdruck kann durch Übergewicht, Rauchen, salzreiche Kost, Bewegungsmangel, Fettablagerungen in den Gefäßen sowie durch andere, zum Teil noch unbekanntere Faktoren verursacht werden.

GEWICHT: Fettleibigkeit trägt zur Erhöhung des KHK-Risikos bei.

Dieser Bericht soll nur als LEITFADEN zur Veränderung Ihrer Lebensweise verstanden werden.

WICHTIG: Lassen Sie sich erst von einem Spezialisten beraten, bevor Sie Veränderungen Ihrer Lebens- und Eßgewohnheiten vornehmen!

Kommentar des Beraters

Ihr nächster Termin ist am:

Datum:

Uhrzeit: