

# Beschreibung des Analysebogens

X-SCAN PLUS 970

for me do

PRODUKTE | KONZEPTE | SCHULUNGEN

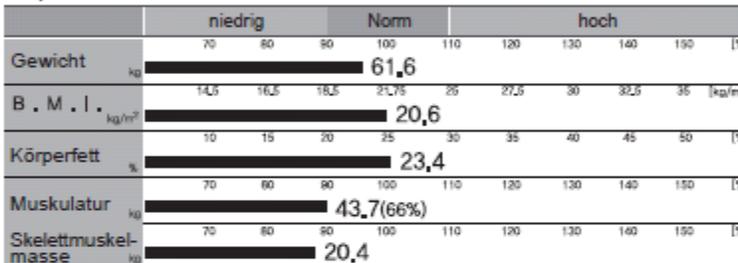
## 1 Körperzusammensetzung: [kg]

Gewicht kg	61,6 [59,2~72,3]	Stand.Gew. kg	65,8
Fettfreie Masse kg	47,2 [46,1~52,6]	Körperfett kg	14,4 [13,2~19,7]
Skelettmuskelmasse kg	20,4 [19,6~24,0]	Subkutane Fettmasse kg	13,2 [niedrig 14,0]
Muskulatur kg	43,7 [45,5~54,9]	Mineralien kg	3,5 [3,6 ~3,9]
Gesamtwasser kg	34,0 [33,1~37,8]	Proteine kg	9,7 [9,2 ~10,5]
I . C . W. kg	22,3 [22,3 ~23,1]	E . C . W. kg	11,7 [10,6~12,1]

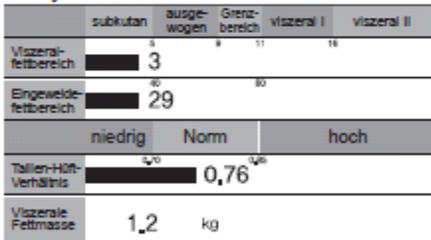
## 2 Extrazelluläres Wasser / Gesamtwasser

E,C,W./T,B,W.	optimal	grenzwertig	hoch
	0,391		

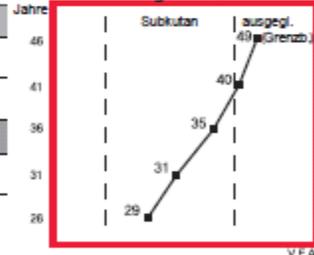
## 3 Körperstatus



## 4 Analyse des Bauchbereiches



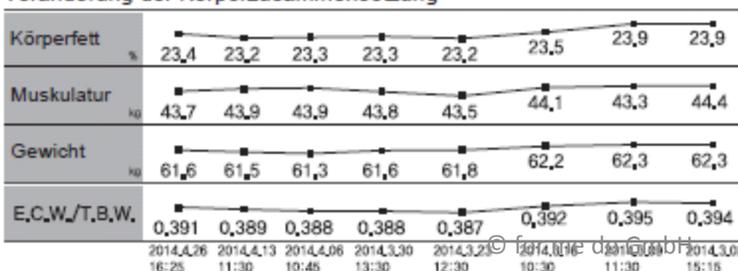
## Entwicklung des Bauchfetts



## 5 Zielkontrolle

	Ergebnis	niedrig		Norm	hoch		Kontrolle
		1.	2.	1.	1.	2.	
Körperfettm. kg	14,4	13,2	19,7				-2,0
Muskulatur kg	43,7	45,5	54,9				-1,8
Gewicht kg	61,6	59,2	72,3				-4,2

## 6 Veränderung der Körperzusammensetzung

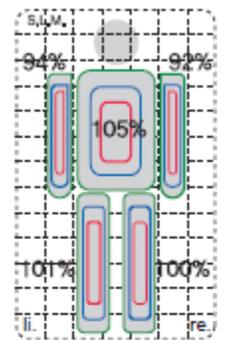


## 7 Segmentale Muskelmasse

Li. Arm: 2,74 kg  
 Re. Arm: 2,68 kg  
 Li. Bein: 7,98 kg  
 Re. Bein: 7,80 kg  
 Rumpf: 22,50 kg

### Segmentales Körperfett

Li. Arm: 0,87 kg  
 Re. Arm: 1,29 kg  
 Li. Bein: 2,88 kg  
 Re. Bein: 3,17 kg  
 Rumpf: 6,19 kg



## 8 Körper-Typ: Standard

- 9** T.B.W.: 34,0 kg (33,1~37,8) **Gesamtwasser**  
 L.B.M.: 47,2 kg (46,1~52,6) **Fettfreie Masse**  
 M.B.F.: 14,4 kg (13,2~19,7) **Körperfettmasse**  
 S.L.M.: 43,7 kg (45,5~54,9) **Muskulatur**  
 S.M.M.: 20,4 kg (19,6~24,0) **Skelettmuskelm.**  
 Protein: 9,7 kg (9,2 ~10,5) **Proteine**  
 Mineral: 3,5 kg (3,6 ~ 3,9) **Mineralien**  
 B.C.M.: 30,4 kg (29,2~31,0) **Körperzellmasse**  
 B.M.R.: 1306 kcal **Basismetabol.**  
 T.E.E.: 2011 kcal **Gesamtenergieums.**  
 A.M.B.: 26 Jahre **Körperalter**  
 Phase Angle(PA): 5,3° **Phasenwinkel**

## 10 Messungen

Impedanz	Freq	1K	5K	50K	250K	550K	1M
		RA.Imp.	336	336	314	262	260
LA.Imp.	332	323	308	263	243	184	
Rumpf	22	67	42	67	72	44	
RB.Imp.	252	243	229	183	164	104	
LB.Imp.	258	256	235	182	181	108	
Reaktanz	Freq	1K	5K	50K	250K	550K	1M
		RA.Res.	12	17	42	35	35
LA.Res.	12	16	41	34	34	24	
Rumpf	1	3	5	8	4	3	
RB.Res.	9	12	30	25	25	18	
LB.Res.	9	12	31	26	26	18	
Phasenwinkel	Freq	5K	50K	250K			
		LA-RA	2,9	7,7	7,5		
LA-LB	2,9	7,7	7,7				
RA-RB	2,9	7,7	7,7				
LB-RB	2,8	7,5	8,0				

## 11 Systolisch li. 125 mmHg / re. 111 mmHg

Diastolisch li. 65 mmHg / re. 69 mmHg

Puls 76 bpm

Der Unterschied Ihres Unterarmblutdrucks beträgt

Systol. 14mmHg, Diastol. 04mmHg

## 12



Scannen Sie mit Ihrem Smartphone den QR-Code, um die Ergebnisse auf der Webseite zu sehen.

ID: JAWON MED 0000513834

Name: Diane

Datum: 26.03.2015 16:25

Größe: 173,0 cm Gewicht: 61,6 kg Alter: 26 J. Geschlecht: weiblich

X-SCAN PLUS 970

for me do

PRODUKTE | KONZEPTE | SCHULUNGEN

## ID:

Die ID ist die bei der Testung eingegebene Nummer. Anhand dieser Nummer können die Daten älterer Ergebnisse im Gerät wieder gefunden werden, wenn diese nicht bereits nochmals für einen anderen Kunden verwendet wurden. Gespeichert werden können 10000 Testungen im Gerät. Werden sie überstiegen, überschreibt das System die ID.

## Name, Alter, Geschlecht, Größe, Datum:

Während Name, und Testungsdatum rein informativ sind (Name wird manuell oder über PC ausgefüllt), stellen die Parameter „Alter“, „Geschlecht“ und „Größe“ Grundlagen zur Bewertung der Messergebnisse dar und müssen unbedingt korrekt in das Gerät eingegeben werden. So macht es z. B. einen Unterschied, ob ein 60 jähriger oder ein 20 jähriger Mann viel oder wenig Fett, Muskeln oder Knochenmineralien hat. Je nach Alter werden die Werte und Relationen unterschiedlich gewichtet und bewertet.

Bei bestimmten Körpergrößen und Geschlechtern sind auch bestimmte Werte und Relationen eher normal, zu hoch oder zu niedrig. So haben Frauen von Natur aus einen höheren Fettanteil, bei gleicher Größe und Alter, als es bei Männern der Fall ist. Diese Parameter sind also wichtiger Bestandteil bei dem Gespräch mit dem Kunden und identische Messwerte (z. B. absolute Fettmasse) können bei der einen Person „zu viel“ sein und bei einer anderen Person „zu wenig“ oder „genau richtig“.

## Arbeitsweise des Analysegerätes:

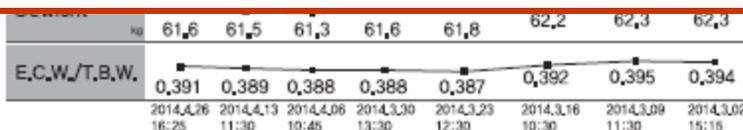
Warum und wie funktioniert das Körperanalysegerät bzw. wie kann es sein, dass dieses Gerät Werte ermittelt, die man sonst nur mit Maßband oder aufwendigen Untersuchungen ermitteln kann?

Durch die Elektroden der 8 Messpunkte wird ein nicht spürbarer Strom durch den Körper geleitet. Das Messverfahren beruht darauf, dass Fettgewebe wie ein Isolator wirkt, der elektrische Strom wird nicht weitergeleitet. Wässrige Lösungen inner- und außerhalb der Körperzellen dagegen leiten den elektrischen Strom. Die Widerstandswerte (Impedanzen), die die einzelnen Gewebearten diesem Strom entgegensetzen, werden aufgezeichnet. Das Gerät misst Gliedmaßen und Rumpf und den gesamten Körper. **DAHER UNBEDINGT DARAUFGACHTEN, DASS KEINE PERSON MIT HERZSCHRITTMACHER DAS GERÄT BENUTZT.**

Um besonders genaue Werte zu erhalten, wird noch auf vier unterschiedlichen Frequenzbändern gemessen. So können alle Widerstände im Körper sehr genau erfasst werden. Das Messbild kann man sich nun wie einen Fingerabdruck über den ganzen Körper vorstellen.

Man hat man viele tausend Menschen auf ein solches Gerät gestellt und Vergleichsmessungen mittels sehr aufwendigen Geräten bei diesen Personen durchgeführt.

Deshalb kann man mit hinreichender Genauigkeit sagen, dass Personen mit bestimmten Messbildern, eine bestimmte Körperzusammensetzung, einen bestimmten BMI, ein bestimmtes Bauch-Hüft-Verhältnis etc. haben. Das Gerät ist geeicht auf „den normalen Menschen“. Das bedeutet einen repräsentativen Durchschnitt unserer Gesellschaft. Das ist wichtig zu wissen, wenn man einen Extremsportler auf das Gerät stellt. Für Extremsportler benötigt man eine andere Interpretationsgrundlage.



Scannen Sie mit Ihrem Smartphone den QR-Code, um die Ergebnisse auf der Webseite zu sehen.

1 Körperzusammensetzung: [kg]					
Gewicht	kg	61,6 [59,2~72,3]	Stand.Gew. kg	65,8	
Fettfreie Masse	kg	47,2 [46,1~52,6]	Körperfett	kg	14,4 [13,2~19,7]
Skelettmuskelmasse	kg	20,4 [19,6~24,0]	Subkutane Fettmasse	kg	13,2 [niedrig 14,0]
Muskulatur	kg	43,7 [45,5~54,9]	Mineralien	kg	3,5 [3,6 ~3,9 ]
Gesamtwasser	kg	34,0 [33,1~37,8]	Proteine	kg	9,7 [9,2 ~10,5]
I . C . W.	kg	22,3 [22,3 ~23,1]	E . C . W.	kg	11,7 [10,6~12,1]

Das Standard-Gewicht und die Optimal-Werte in Klammern bilden das **medizinische Optimum** ab.

**Muskelmasse:** Die Gesamtheit der Muskeln. Vergleichsmessungen geben bei Veränderung der Muskelmasse wichtige Hinweise für eine gesundheitsfördernde Lebensweise.

2 Extrazelluläres Wasser / Gesamtwasser			
E,C,W./T,B,W.	optimal	grenzwertig	hoch
	0,391		

### 3 Körperzusammensetzung in kg:

Die Zusammensetzung des Körpers mit den Grundsubstanzen Wasser, Proteine, Mineralien und Körperfett. Die Summe der Massen ergibt das Körpergewicht.

**Skelettmuskelmasse** besteht aus der Muskulatur des Rückens + hinterer Beinbizeps. Man kann sagen, die Muskulatur, die es uns vorrangig ermöglicht als Mensch aufrecht zu gehen.

Diese Messergebnisse sind erst mal ohne Wertung zu betrachten und stehen im Vergleich zum medizinischen Optimum. Im Vergleich zu früheren Messungen kann aber eine Tendenz aufgezeigt werden, in wie weit sich die Mengen der einzelnen Substanzen im Laufe des Trainingszeitraumes verändert haben.

4 Die **Mineralien** stellen die Grundversorgung der Knochen im Körper dar. Dies bedeutet, dass ein ausgewogener Mineralienhaushalt ein stabiles Knochengestüt sicher stellen kann. Eine Unterversorgung des Knochens kann zu Krankheiten wie Knochenschwund etc. führen. Die Bewertung des Mineralienhaushaltes ist abhängig vom Alter der Person. Mit dem Alter werden die Werte schlechter. Umso mehr muss darauf geachtet werden, wie diese Werte sind. Es gibt Menschen, die eine Störung bei der Aufnahme von Mineralstoffen haben. Ist ein zu niedriger Wert zu entnehmen, kann ein Arztbesuch sinnvoll sein. Geringe Schwankungen können mit gesunder Ernährung ausgeglichen werden. Ggf. auch durch Nahrungsergänzung. Grundsätzlich gilt, dass bei stark auffallenden Abweichungen vom „Normalwert“ ein Arztbesuch zur genaueren Untersuchung sinnvoll sein kann.

5 Der **Gesamtkörperwasseranteil** ist der Gesamtanteil von Flüssigkeit im menschlichen Körper. Wasser spielt eine bedeutende Rolle in vielen Körperprozessen und ist in jeder Zelle, jeder Art von Gewebe und jedem Organ enthalten. Durch aufrechterhalten eines gesunden Wasseranteils im Körper stellt man sicher, dass die Körperprozesse gut funktionieren und das Risiko von Gesundheitsproblemen vermindert wird.

6 Die Körperwassermenge schwankt natürlich im Verlauf eines Tages. Nach einer langen Nacht ist der Körper ausgetrocknet und es gibt unterschiede in der Flüssigkeitsverteilung zwischen Tag und Nacht. Üppige Mahlzeiten, Alkoholgenuss, Menstruation, Krankheit, Körperbetätigung und Baden können Variationen in der Körperwassermenge erzeugen.

**ICW = Intrazelluläres Wasser** = Plasmawasser, Organwasser – Hinweis auf z. B. zu wenig Trinken

**ECW = Extrazelluläres Wasser** = sitzt unter der Haut – Hinweis auf Cellulite, wenn zu hoch: Ödeme (Wassereinlagerungen) siehe auch ECW/TBW Vergleich.

**Fettfreie Masse** besteht aus Muskeln + Knochen.

Bei den **Proteinen** (Muskelproteine + Wasser = Muskulatur) handelt es sich um die Muskelproteine und gibt Aufschluss über den Zustand der Muskulatur „Trockenmuskel“.

**1 Körperzusammensetzung:** [kg]

Gewicht	kg	61,6 [59,2~72,3]	Stand.Gew.	kg	65,8
Fettfreie Masse	kg	47,2 [46,1~52,6]	Körperfett	kg	14,4 [13,2~19,7]
Skelettmuskelmasse	kg	20,4 [19,6~24,0]	Subkutane Fettmasse	kg	13,2 [niedrig 14,0]
Muskulatur	kg	43,7 [45,5~54,9]	Mineralien	kg	3,5 [3,6 ~3,9 ]
Gesamtwasser	kg	34,0 [33,1~37,8]	Proteine	kg	9,7 [9,2 ~10,5]
I . C . W.	kg	22,3 [22,3 ~23,1]	E . C . W.	kg	11,7 [10,6~12,1]

**2 Extrazelluläres Wasser / Gesamtwasser**

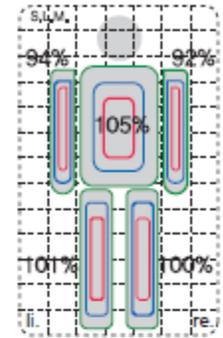
E,C,W <sub>u</sub> /T,B,W.	optimal	grenzwertig	hoch
	0,391		

**3 Körperstatus**

	niedrig	Norm	hoch
Gewicht	70 80 90 100 110 120 130 140 150 [%]	61,6	
B . M . I .	14,5 16,5 18,5 20,5 22,5 24,5 26,5 28,5 30,5 32,5 35 [%/m <sup>2</sup> ]	20,6	
Körperfett	10 15 20 25 30 35 40 45 50 [%]	23,4	
Muskulatur	70 80 90 100 110 120 130 140 150 [%]	43,7(66%)	
Skelettmuskelmasse	70 80 90 100 110 120 130 140 150 [%]	20,4	

**7 Segmentale Muskelmasse**

- Li. Arm: 2,74 kg
  - Re. Arm: 2,68 kg
  - Li. Bein: 7,98 kg
  - Re. Bein: 7,80 kg
  - Rumpf: 22,50 kg
- Segmentales Körperfett**
- Li. Arm: 0,87 kg
  - Re. Arm: 1,29 kg
  - Li. Bein: 2,88 kg
  - Re. Bein: 3,17 kg
  - Rumpf: 6,19 kg



**8 Körper-Typ: Standard**

- T.B.W.: 34,0 kg (33,1~37,8) **Gesamtwasser**
- L.B.M.: 47,2 kg (46,1~52,6) **Fettfreie Masse**
- M.B.F.: 14,4 kg (13,2~19,7) **Körperfettmasse**
- S.L.M.: 43,7 kg (45,5~54,9) **Muskulatur**
- S.M.M.: 20,4 kg (19,6~24,0) **Skelettmuskeln**
- Protein: 9,7 kg (9,2 ~10,5) **Proteine**
- Mineral: 3,5 kg (3,6 ~ 3,9) **Mineralien**
- B.C.M.: 30,4 kg (29,2~31,0) **Körperzellmasse**
- B.M.R.: 1306 kcal **Basissumsatz**
- T.E.E.: 2011 kcal **Gesamtenergieums.**
- A.M.B.: 26 Jahre **Körperalter**
- Phase Angle(PA): 5,3° **Phasenwinkel**

**Körperstatus**

**Gewicht:**

Das Körpergewicht wird von der integrierten Waage des BodyAnalyzers gemessen. Um zu beurteilen, ob das Gewicht entsprechend der Norm zu hoch oder zu niedrig ist, werden die Parameter „Geschlecht“, „Körpergröße“ und „Alter“ hinzugenommen. Ein Grobziel bezüglich des Gewichtes kann nun definiert werden. Warum die Person aber zu schwer oder zu leicht ist, zeigen die folgenden Parameter.

**Body-Maß-Index:**

Ausgewiesen wird hier der klassische BMI (BMI = Gewicht (kg)/Größe in m<sup>2</sup>)

**Körperfett in %:**

Der relative Anteil von Fett im Körper. Jeder Mensch benötigt Fett zum Leben. Das richtige Verhältnis zum Gewicht ist dabei allerdings wichtig. Ein „zu viel“ kann gleichermaßen schädlich sein wie ein „zu wenig“. Es heißt also **nicht**: Je weniger, desto besser. Dieser Appell ist vor allem an Frauen gerichtet! Es gibt einen wesentlichen Unterschied zwischen „kosmetisch wünschenswert“ und „medizinisch unbedenklich“. Viele Menschen fühlen sich grundsätzlich „zu fett“. Es ist wichtig, Aufklärung darüber zu betreiben, was „zu viel“ eigentlich ist.

**Muskulatur:**

Aus der Muskelmasse leitet sich ein Teil des Körpergewichtes ab. Das ist aber nicht das Wesentliche. Zusammen mit der Muskelmasse und dem Körpergewicht sind Rückschlüsse darauf zu ziehen, ob ggf. zu viel Masse von zu wenig Muskeln bewegt werden muss.

**Skelettmuskelmasse:**

Der Wert besteht aus der Muskulatur im Rücken hinteren Beinbizeps und Gluteus. Wichtig zu trainieren, damit eine korrekte Haltung beim Gehen möglich ist.

**Viszeral-Fettbereich**

Viszerales Fett kann leicht in Blut im Gegensatz zu Unterhautfett geschmolzen werden, so ist es eng mit Lifestyle-Krankheiten gekoppelt. Das optimale Verhältnis von subkutanem Fett und viszeralem Fett ist 6:4, und wenn das Verhältnis ausgewogen ist, ist der Balken bei Position 8. Bei höherem Anteil von viszeralem Fett, ist der Balken in den Bereichen über 11, in dem Fall würde es der viszerale Adipositas-Typ sein.

Quelle : "Pre-heparin plasma lipoprotein lipase mass: correlation with intra-abdominal visceral fat accumulation.", Kobayashi J, Saito K, Fukamachi I, Taira K, Takahashi K, Bujo H, Saito Y. Health Sciences Center Chiba University, Japan. [koba231@attglobal.net](mailto:koba231@attglobal.net) Metabolism. 1987 Jan;36(1):54-9.

**Eingeweidefettbereich in cm² (lokales viszerales Fett)**

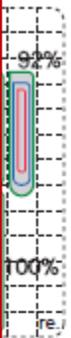
Der Normalbereich von Eingeweidefett für Männer liegt bei 50 ~ 100 cm² und Frauen ist 40 ~ 80 cm². Liegen die Werte außerhalb der Grenzen, ist die Gefahr von viszeralem Fett hoch.

**Tailen-Hüft-Verhältnis (WHR – Waist-to-hip-Ratio):**

Das Bauch-Hüft-Verhältnis ist ein Faktor (Verhältniswert), der die Verteilung von Fett und Masse auf Bauch und Hüfte darstellt. Während Männer in der Regel eher Bauch als breite Hüften haben (bei Frauen umgekehrt), sind die optimalen Werte bei Männern und Frauen unterschiedlich.

Taillenumfang	erhöhtes Risiko	deutlich erhöhtes Risiko
Männer	> 94 cm	> 102 cm
Frauen	> 80 cm	> 88 cm

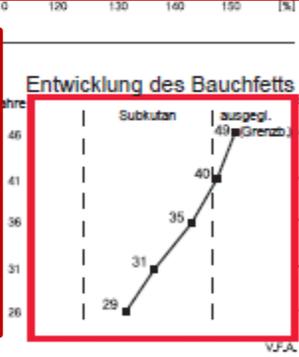
(Quelle DGE Info 2007)



mtwasser  
ie Masse  
erfettmasse  
elmasse  
ttmuskelm.  
ine  
alien  
rzellmasse  
umsatz  
ntenergieums.

**4 Analyse des Bauchbereiches**

subkutan	ausgewogen	Grenzbereich	viszeral I	viszeral II
3	3	8	11	18
Viszeral-fettbereich	3			
Eingeweide-fettbereich	29			
Tailen-Hüft-Verhältnis	niedrig	Norm	hoch	
0,76	0,76			
Viszerale Fettmasse	1,2 kg			



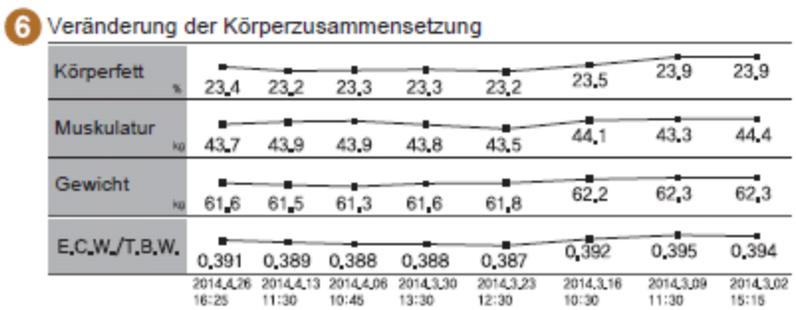
A.M.B.: 26 Jahre Körperalter  
Phase Angle(PA): 5,3° Phasenwinkel

**10 Messungen**

Impedanz	Freq	1K	5K	50K	250K	550K	1M
RA.Imp.		336	336	314	262	260	188
LA.Imp.		332	323	308	263	243	184
Rumpf		22	67	42	67	72	44
RB.Imp.		252	243	229	183	164	104
LB.Imp.		256	256	235	182	181	108
Reaktanz	Freq	1K	5K	50K	250K	550K	1M
RA.Res.		12	17	42	35	35	25
LA.Res.		12	16	41	34	34	24
Rumpf		1	3	5	8	4	3
RB.Res.		9	12	30	25	25	18
LB.Res.		9	12	31	26	26	18
Phasenwinkel	Freq	5K	50K	250K			
LA-RA		2,9	7,7	7,5			
LA-LB		2,9	7,7	7,7			
RA-RB		2,9	7,7	7,7			
LB-RB		2,8	7,5	8,0			

**5 Zielkontrolle**

	Ergebnis	Ergebnis			Kontrolle
		niedrig	Norm	hoch	
Körperfettm. kg	14,4	13,2	19,7		-2,0
Muskulatur kg	43,7	45,5	54,9		-1,8
Gewicht kg	61,6	59,2	72,3		-4,2



**11** Systolisch li. 125 mmHg / re. 111 mmHg  
Diastolisch li. 65 mmHg / re. 69 mmHg  
Puls 76 bpm  
Der Unterschied Ihres Unterarmblutdrucks beträgt Systol. 14mmHg, Diastol. 04mmHg



Scannen Sie mit Ihrem Smartphone den QR-Code, um die Ergebnisse auf der Webseite zu sehen.

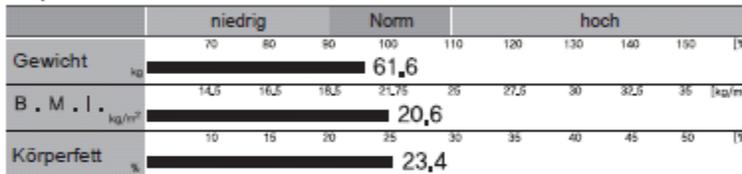
1 Körperzusammensetzung:

Gewicht <sub>kg</sub>	61,6 [59,2~72,3]	Stand.Gew. <sub>kg</sub>	65,8
Fettfreie Masse <sub>kg</sub>	47,2 [46,1~52,6]	Körperfett <sub>kg</sub>	14,4 [13,2~19,7]
Skelettmuskelmasse <sub>kg</sub>	20,4 [19,6~24,0]	Subkutane Fettmasse <sub>kg</sub>	13,2 [niedrig 14,0]
Muskulatur <sub>kg</sub>	43,7 [45,5~54,9]	Mineralien <sub>kg</sub>	3,5 [3,6 ~3,9 ]
Gesamtwasser <sub>kg</sub>	34,0 [33,1~37,8]	Proteine <sub>kg</sub>	9,7 [9,2 ~10,5]
I . C . W. <sub>kg</sub>	22,3 [22,3 ~ 23,1]	E . C . W. <sub>kg</sub>	11,7 [10,6~12,1]

2 Extrazelluläres Wasser / Gesamtwasser

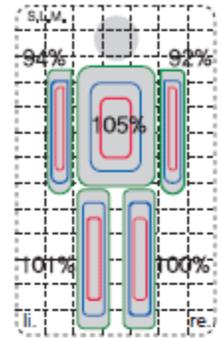
E,C,W_/T,B,W.	optimal	grenzwertig	hoch
	0,391		

3 Körperstatus



7 Segmentale Muskelmasse

Li. Arm:	2,74 kg
Re. Arm:	2,68 kg
Li. Bein:	7,98 kg
Re. Bein:	7,80 kg
Rumpf:	22,50 kg
Li. Arm:	0,87 kg
Re. Arm:	1,29 kg
Li. Bein:	2,88 kg
Re. Bein:	3,17 kg
Rumpf:	6,19 kg



8 Körper-Typ: Standard

- T.B.W.: 34,0 kg (33,1~37,8) Gesamtwasser
- L.B.M.: 47,2 kg (46,1~52,6) Fettfreie Masse
- M.B.F.: 14,4 kg (13,2~19,7) Körperfettmasse
- S.L.M.: 43,7 kg (45,5~54,9) Muskelmasse
- S.M.M.: 20,4 kg (19,6~24,0) Skelettmuskelm.
- Protein: 9,7 kg (9,2 ~10,5) Proteine
- Mineral: 3,5 kg (3,6 ~ 3,9) Mineralien
- B.C.M.: 30,4 kg (29,2~31,0) Körperzellmasse

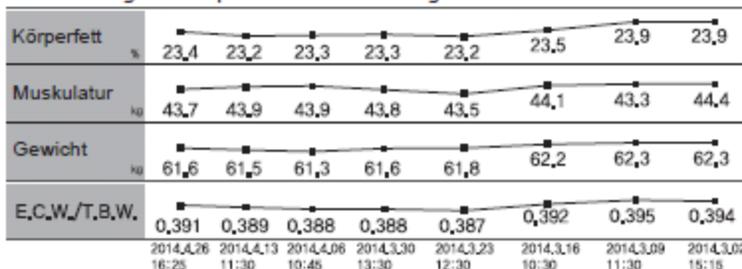
Veränderung der Körperzusammensetzung

Für bis zu acht Messungen können die wichtigsten Daten, wie Muskelmasse und Gewicht, als Verlauf angezeigt werden. Denn nachhaltige Entwicklungen sind wichtiger als kurzfristige (Diät-)Erfolge.

5 Zielkontrolle

	Ergebnis	Zielbereich			Kontrolle
		niedrig	Norm	hoch	
Körperfettm. <sub>kg</sub>	14,4	13,2	19,7		-2,0
Muskulatur <sub>kg</sub>	43,7	45,5	54,9		-1,8
Gewicht <sub>kg</sub>	61,6	59,2	72,3		-4,2

6 Veränderung der Körperzusammensetzung



11 Systolisch li. 125 mmHg / re. 111 mmHg

Diastolisch li. 65 mmHg / re. 69 mmHg

Puls 76 bpm

Der Unterschied Ihres Unterarmblutdrucks beträgt Systol. 14mmHg, Diastol. 04mmHg

12



Scannen Sie mit Ihrem Smartphone den QR-Code, um die Ergebnisse auf der Webseite zu sehen.

**Zielkontrolle**

Die Gewichtskontrolle zeigt das zu kontrollierende Ziel- bzw. Normgewicht, die zu kontrollierende Körperfett- und Muskelmasse an. Die Angaben basieren auf den aktuellen vorhandenen Analysewerten. In Abhängigkeit der Grundanalyse wird ein Optimalgewicht (siehe Standardgewicht bei der Körperzusammensetzung) für die Person festgelegt. Zudem wird ausgewiesen, welche Bestandteile der Körperzusammensetzung auf- oder abgebaut werden sollen.

**Einzelne Parameter:**

**„Messwerte“:** Gewicht, Körperfett und Muskulatur zeigen hier den Ist-Zustand des Körpers in Kilogramm an.

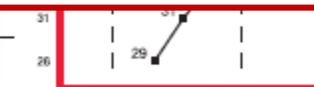
**„Kontrolle“:**

- **Körperfettmasse:** Bei einem Minus (wie im Beispiel) heißt, dass diese Person 2,0 kg weniger an Körperfett hat als das durchschnittliche Standard-Gewicht in kg (siehe Körperzusammensetzung). Bei einem Plus (+) hat die Person mehr Körperfett in kg als das Standard- bzw. Optimalgewicht.
- **Muskulatur:** Ein Minus (wie im Beispiel) bedeutet, dass diese Person 1,8 kg weniger an Muskulatur hat als das durchschnittliche Standard-Gewicht in kg (siehe Körperzusammensetzung). Bei einem Plus (+) hat die Person mehr Muskulatur in kg als das Standard- bzw. Optimalgewicht.
- **Gewicht:** Bei einem Minus (wie im Beispiel) heißt es, dass diese Person 4,2 kg weniger wiegt als das Standard-Gewicht (siehe Körperzusammensetzung). Bei einem Plus (+) wiegt die Person mehr als das Standard- bzw. Optimalgewicht.

**Ziele** - Zunehmen oder Abnehmen werden folglich als Ziel definiert. In dem vorliegenden Beispiel hat die Person „zu wenig“ Gewicht und insbesondere zu wenig Muskulatur (1,8 kg). Da die Person im Normbereich des Körperfettes liegt, muss sie nicht an Fettmasse zulegen, sollte aber das Defizit der fehlenden Muskelmasse ausgleichen:

**Daher die Empfehlung 1,8 kg Muskulatur zunehmen!**

Körperfett-Verhältnis	0,76
Viszerale Fettmasse	1,2 kg



REDUKTANZ	1K	5K	50K	250K	550K	1M
RA.Res.	12	17	42	35	35	25
LA.Res.	12	16	41	34	34	24
Rumpf	1	3	5	8	4	3
RB.Res.	9	12	30	25	25	18
LB.Res.	9	12	31	26	26	18

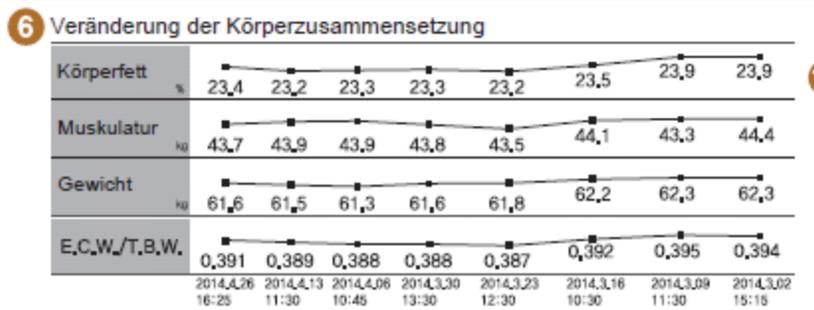
  

Phasenwinkel	5K	50K	250K
LA-RA	2,9	7,7	7,5
LA-LB	2,9	7,7	7,7
RA-RB	2,9	7,7	7,7
LB-RB	2,8	7,5	8,0

**5 Zielkontrolle**

	Ergebnis	niedrig		Norm	hoch	Kontrolle
		1.	2.	1.	1.	
Körperfettm. kg	14,4	13,2		19,7		-2,0
Muskulatur kg	43,7	45,5		54,9		-1,8
Gewicht kg	61,6	59,2		72,3		-4,2

**11** Systolisch li. 125 mmHg / re. 111 mmHg  
 Diastolisch li. 65 mmHg / re. 69 mmHg  
 Puls 76 bpm  
 Der Unterschied Ihres Unterarmblutdrucks beträgt Systol. 14mmHg, Diastol. 04mmHg



**12**

Scannen Sie mit Ihrem Smartphone den QR-Code, um die Ergebnisse auf der Webseite zu sehen.

### Segmentale Körperfettmasse

Die Angaben geben bei Kontrollmessungen darüber Aufschluss, wo der Kunde am Meisten abgenommen hat - mehr am Bauch oder in den Beinen (Apfel / Birne Format).

Das Fett sammelt sich fast ausschließlich im Bauchbereich, der Rest des Körpers erscheint normal oder schlank. Bei Frauen hingegen verteilt sich das Fettgewebe meist anders: Sie speichern die Energie an den Oberschenkeln, am Gesäß und an den Hüften, der sogenannte Bierbauch findet sich bei ihnen nur selten.

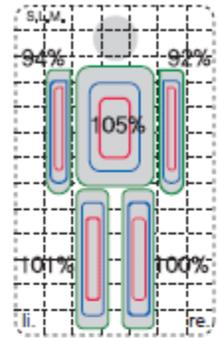
Mit etwas Phantasie betrachtet, erinnert die Fettverteilung beim Mann in der Form an einen Apfel, die der Frau an eine Birne. Daher sprechen Fachleute auch vom Apfel-Typ und Birnen-Typ, wenn es um das sogenannte Fettverteilungsmuster geht. Aber: Bei Männern wie Frauen kann sich das Fett auf beide Arten verteilen.

### Körpertyp

Anhand des Körperfettes und des Body-Mass-Index findet eine Klassifizierung in einen Körpertypen statt.

### 7 Segmentale Muskelmasse

Li. Arm: 2,74 kg  
 Re. Arm: 2,68 kg  
 Li. Bein: 7,98 kg  
 Re. Bein: 7,80 kg  
 Rumpf: 22,50 kg



### Segmentales Körperfett

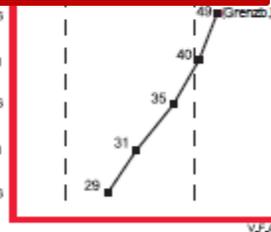
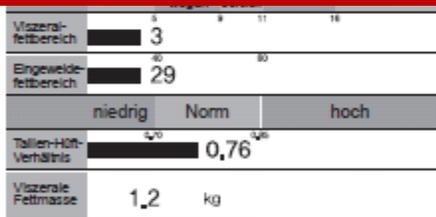
Li. Arm: 0,87 kg  
 Re. Arm: 1,29 kg  
 Li. Bein: 2,88 kg  
 Re. Bein: 3,17 kg  
 Rumpf: 6,19 kg

### 8 Körpertyp: Standard

- 9 T.B.W.: 34,0 kg (33,1~37,8) **Gesamtwasser**
- L.B.M.: 47,2 kg (46,1~52,6) **Fettfreie Masse**
- M.B.F.: 14,4 kg (13,2~19,7) **Körperfettmasse**
- S.L.M.: 43,7 kg (45,5~54,9) **Muskelmasse**
- S.M.M.: 20,4 kg (19,6~24,0) **Skelettmuskeln**
- Protein: 9,7 kg (9,2 ~10,5) **Proteine**
- Mineral: 3,5 kg (3,6 ~ 3,9) **Mineralien**
- B.C.M.: 30,4 kg (29,2~31,0) **Körperzellmasse**
- B.M.R.: 1306 kcal **Basissumsatz**
- T.E.E.: 2011 kcal **Gesamtenergieums.**
- A.M.B.: 26 Jahre **Körperalter**
- Phase Angle(PA): 5,3° **Phasenwinkel**

### 10 Messungen

Impedanz		1K	5K	50K	250K	550K	1M
RA.Imp.	336	336	314	262	260	188	
LA.Imp.	332	323	308	263	243	184	
Rumpf	22	67	42	67	72	44	
RB.Imp.	252	243	229	183	164	104	
LB.Imp.	256	256	235	182	181	108	
Reaktanz		1K	5K	50K	250K	550K	1M
RA.Res.	12	17	42	35	35	25	
LA.Res.	12	16	41	34	34	24	
Rumpf	1	3	5	8	4	3	
RB.Res.	9	12	30	25	25	18	
LB.Res.	9	12	31	26	26	18	
Phasenwinkel		5K	50K	250K			
LA-RA	2,9	7,7	7,5				
LA-LB	2,9	7,7	7,7				
RA-RB	2,9	7,7	7,7				
LB-RB	2,8	7,5	8,0				



### 5 Zielkontrolle

	Ergebnis	niedrig Norm hoch			Kontrolle
		1.	2.	1.	
Körperfettm. kg	14,4	13,2	19,7		-2,0
Muskulatur kg	43,7	45,5	54,9		-1,8
Gewicht kg	61,6	59,2	72,3		-4,2

### 6 Veränderung der Körperzusammensetzung

	2014,4,26 16:25	2014,4,13 11:30	2014,4,06 10:45	2014,3,30 13:30	2014,3,23 12:30	2014,3,16 10:30	2014,3,09 11:30	2014,3,02 15:15
Körperfett %	23,4	23,2	23,3	23,3	23,2	23,5	23,9	23,9
Muskulatur kg	43,7	43,9	43,9	43,8	43,5	44,1	43,3	44,4
Gewicht kg	61,6	61,5	61,3	61,6	61,8	62,2	62,3	62,3
E,C,W,T,B,W.	0,391	0,389	0,388	0,388	0,387	0,392	0,395	0,394

- 11 Systolisch li. 125 mmHg / re. 111 mmHg  
 Diastolisch li. 65 mmHg / re. 69 mmHg  
 Puls 76 bpm  
 Der Unterschied Ihres Unterarmblutdrucks beträgt Systol. 14mmHg, Diastol. 04mmHg



Scannen Sie mit Ihrem Smartphone den QR-Code, um die Ergebnisse auf der Webseite zu sehen.

**ECW/TBW:** Das Verhältnis von extrazellulärem Wasser zu Gesamtkörperwasser (auch segmental für die Gliedmaßen und Rumpf dargestellt).

Dieses Verhältnis dient der Beurteilung der Wasserbilanz des Körpers. Ergebnisse außerhalb des Normbereichs können verschiedene Ursachen haben:

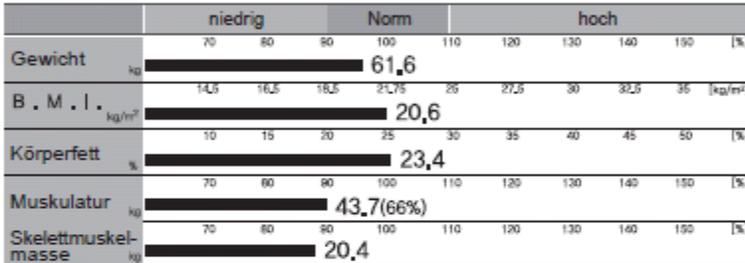
salzige Speisen, Unterernährung, Organerkrankungen, eine Geburt, zu viel Sport, etc.

I. C. W. kg 22,3 [22,3 ~ 23,1] E. C. W. kg 11,7 [10,6 ~ 12,1]

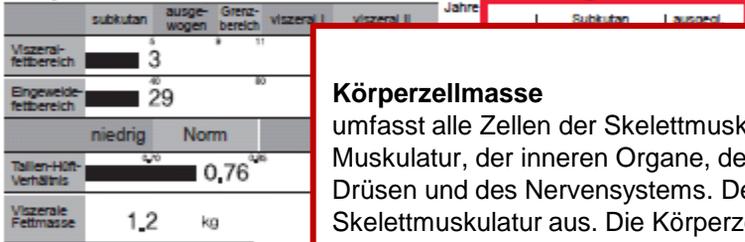
**2 Extrazelluläres Wasser / Gesamtwasser**

E.C.W./T.B.W.	optimal	grenzwertig	hoch
	0,391		

**3 Körperstatus**



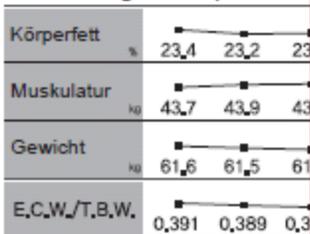
**4 Analyse des Bauchbereiches**



**5 Zielkontrolle**

	Ergebnis	nie
Körperfettm. kg	14,4	14,4
Muskulatur kg	43,7	43,7
Gewicht kg	61,6	61,6

**6 Veränderung der Körperzusam**



**Körperzellmasse**

umfasst alle Zellen der Skelettmuskulatur, des Herzmuskels, der glatten Muskulatur, der inneren Organe, des Magen/Darmtraktes, des Blutes, der Drüsen und des Nervensystems. Den größten Anteil macht die Skelettmuskulatur aus. Die Körperzellmasse als "Stoffwechselfabrik" ist die Determinante für den Kalorienbedarf des Organismus.

Normalwerte für Männer: 41% - 45% des Körpergewichtes  
53% - 60% der fettfreien Masse

Normalwerte für Frauen: 30% - 33% des Körpergewichtes  
51% - 58% der fettfreien Masse

**Körperalter** auch biologisches Alter genannt.

Je besser die Werte und je gesünder und fitter die Testperson ist, verringert sich das Körperalter zum tatsächlichen Alter.

**Phasenwinkel:**

Der gemessene Phasenwinkel ist der Wert zur Einschätzung des Gesundheitszustandes der Zellmembranen.

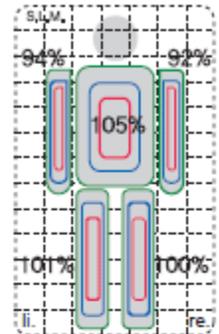
5 kg Alter: 26 J. Geschlecht: weiblich

for me do

PRODUKTE | KONZEPTE | SCHULUNGEN

**7 Segmentale Muskelmasse**

Li. Arm: 2,74 kg  
Re. Arm: 2,68 kg  
Li. Bein: 7,98 kg  
Re. Bein: 7,80 kg  
Rumpf: 22,50 kg



**Segmentales Körperfett**

Li. Arm: 0,87 kg  
Re. Arm: 1,29 kg  
Li. Bein: 2,88 kg  
Re. Bein: 3,17 kg  
Rumpf: 6,19 kg

**8 Körper-Typ: Standard**

- T. B. W.: 34,0 kg (33,1 ~ 37,8) Gesamtwasser
- L. B. M.: 47,2 kg (46,1 ~ 52,6) Fettfreie Masse
- M. B. F.: 14,4 kg (13,2 ~ 19,7) Körperfettmasse
- S. L. M.: 43,7 kg (45,5 ~ 54,9) Muskelmasse
- S. M. M.: 20,4 kg (19,6 ~ 24,0) Skelettmuskeln
- Protein: 9,7 kg (9,2 ~ 10,5) Proteine
- Mineral: 3,5 kg (3,0 ~ 3,8) Mineralien
- B. C. M.: 30,4 kg (29,2 ~ 31,0) Körperzellmasse
- B. M. R.: 1306 kcal Basisumsatz
- T. E. E.: 2011 kcal Gesamtenergieums.
- A. M. B.: 26 Jahre Körperalter
- Phase Angle (PA): 5,3° Phasenwinkel

**9 Messungen**

Impedanz

**1 Körperzusammensetzung:**

Gewicht <sub>kg</sub>	61,6 [59,2~72,3]	Stand.Gew. <sub>kg</sub>	65,8
Fettfreie Masse <sub>kg</sub>	47,2 [46,1~52,6]	Körperfett <sub>kg</sub>	14,4 [13,2~19,7]
Skelettmuskelmasse <sub>kg</sub>	20,4 [19,6~24,0]	Subkutane Fettmasse <sub>kg</sub>	13,2 [niedrig 14,0]
Muskulatur <sub>kg</sub>	43,7 [45,5~54,9]	Mineralien <sub>kg</sub>	3,5 [3,6 ~3,9 ]
Gesamtwasser <sub>kg</sub>	34,0 [33,1~37,8]	Proteine <sub>kg</sub>	9,7 [9,2 ~10,5]
I . C . W. <sub>kg</sub>	22,3 [22,3 ~23,1]	E . C . W. <sub>kg</sub>	11,7 [10,6~12,1]

**2 Extrazelluläres Wasser / Gesamtwasser**

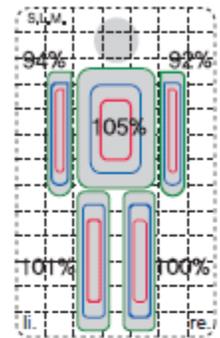
E,C,W <sub>u</sub> /T,B,W.	optimal	grenzwertig	hoch
	0,391		

**3 Körperstatus**

	niedrig	Norm	hoch
Gewicht <sub>kg</sub>	61,6		

**7 Segmentale Muskelmasse**

- Li. Arm: 2,74 kg
- Re. Arm: 2,68 kg
- Li. Bein: 7,98 kg
- Re. Bein: 7,80 kg
- Rumpf: 22,50 kg
- Segmentales Körperfett
- Li. Arm: 0,87 kg
- Re. Arm: 1,29 kg
- Li. Bein: 2,88 kg
- Re. Bein: 3,17 kg
- Rumpf: 6,19 kg



**8 Körper-Typ: Standard**

- T.B.W.: 34,0 kg (33,1~37,8) **Gesamtwasser**
- L.B.M.: 47,2 kg (46,1~52,6) **Fettfreie Masse**
- M.B.F.: 14,4 kg (13,2~19,7) **Körperfettmasse**
- S.L.M.: 43,7 kg (45,5~54,9) **Muskelmasse**
- S.M.M.: 20,4 kg (19,6~24,0) **Skelettmuskeln**
- Protein: 9,7 kg (9,2 ~10,5) **Proteine**
- Mineral: 3,5 kg (3,6 ~ 3,9) **Mineralien**
- B.C.M.: 30,4 kg (29,2~31,0) **Körperzellmasse**
- B.M.R.: 1306 kcal **Basissumsatz**
- T.E.E.: 2011 kcal **Gesamtenergieums.**
- A.M.B.: 26 Jahre **Körperalter**
- Phase Angle(PA): 5,3° **Phasenwinkel**

**10 Messungen**

Impedanz		1K	5K	50K	250K	550K	1M
RA.Imp.	336	336	314	262	260	188	
LA.Imp.	332	323	308	263	243	184	
Rumpf	22	67	42	67	72	44	
RB.Imp.	252	243	229	183	164	104	
LB.Imp.	258	256	235	182	181	108	
Reaktanz		1K	5K	50K	250K	550K	1M
RA.Res.	12	17	42	35	35	25	
LA.Res.	12	16	41	34	34	24	
Rumpf	1	3	5	8	4	3	
RB.Res.	9	12	30	25	25	18	
LB.Res.	9	12	31	26	26	18	
Phasenwinkel		5K	50K	250K			
LA-RA	2,9	7,7	7,5				
LA-LB	2,9	7,7	7,7				
RA-RB	2,9	7,7	7,7				
LB-RB	2,8	7,5	8,0				

- 11** Systolisch li. 125 mmHg / re. 111 mmHg
- Diastolisch li. 65 mmHg / re. 69 mmHg
- Puls 76 bpm
- Der Unterschied Ihres Unterarmblutdrucks beträgt Systol. 14mmHg, Diastol. 04mmHg



Scannen Sie mit Ihrem Smartphone den QR-Code, um die Ergebnisse auf der Webseite zu sehen.

**Messungen**

Hier werden die gemessenen Impedanzen (frequenzabhängige elektrische Widerstände) und Blindwiderstände in Abhängigkeit von der Frequenz und dem Körperteil angezeigt.

**Impedanzen**

Beispiel:  
1 Hz = 1 Impulsmessung pro Sekunde  
1000 Hz = 1000 Impulsmessungen pro Sekunde

**Blutdruck**

Kann manuell oder mit kompatiblen Geräten eingetragen und gemessen werden.

**QR-Code**

Dieser Code kann mit der Kamera eines Smartphones in Verbindung mit einer App gescannt werden und ermöglicht dann, sich die Messergebnisse anzusehen. Die Daten werden hierzu auf dem Jawon-Server gespeichert.