



Gewicht



Körperfettmasse

Das Gewicht des Körperfetts.



Körperfett (%)

Der Körperfettanteil im Verhältnis zum Gesamtkörpergewicht.



Muskelmasse (kg)

Das geschätzte Gewicht der Muskeln in Ihrem Körper, einschließlich Skelettmuskulatur, die glatte Muskulatur und das Wasser in den Muskeln.



Körperbau

Bewertet den prozentualen Anteil von Muskeln und Körperfett. Dieser wird dann einem der neun Körpertypen zugeordnet.



Tägliche Kalorienzufuhr (DCI)

Die geschätzte Anzahl Kalorien, die Sie in 24 Stunden aufnehmen können, um Ihr aktuelles Gewicht beizubehalten.



Body Mass Index

Gibt das Verhältnis zwischen Ihrer Körpergröße und Ihrem Gewicht an.



Grundstoffwechsel (BMR)

Der Grundumsatz ist die Mindestmenge an Energie oder Kalorien, die Ihr Körper täglich benötigt, um im Ruhezustand effektiv zu funktionieren.



Metabolisches Alter

Das Alter Ihres Körpers anhand des Vergleichs Ihres Grundumsatzes mit dem Durchschnitt Ihrer Altersgruppe.



Knochenmasse

Die Knochenmenge (Gehalt an Knochenmineralien, Calcium, anderen Mineralien) in Ihrem Körper.



Viszerales Fett

Gibt die Fettmenge an, die Ihre lebenswichtigen Organe im Bereich des Abdomens umgibt.



Muskelqualitätswert

Muskelqualitätswert zeigt den Zustand (Qualität) der Muskeln an, der von Faktoren wie Alter und Belastungsgrad abhängt.



Verstehen Sie die Messergebnisse und lernen Sie Ihre Körperzusammensetzung kennen.

Laden Sie die kostenlose My TANITA App für Messungen, Zielsetzung und Teilen herunter.



Weitere Informationen finden Sie unter www.tanita.de

Lerne deinen Körper kennen

Körperwasser (%)	
Frauen	45 % to 60 %
Männer	50 % to 65 %

Viszerales Fett	
Gesunde Werte	1 - 12
übertrieben Werte	13 - 59

Knochenmasse		
weibliches Gewicht		gesundes Körpergewicht
weniger als	50kg	1.95kg
zwischen	50kg - 75kg	2.40kg
über	76kg	2.95kg
männliches Gewicht		
weniger als	65kg	2.65kg
zwischen	65kg - 95kg	3.29kg
über	95kg	3.69kg

Gesunder Körperfettbereich (%)				
Alter Frauen	Zu wenig Fett	Gesund	Zu viel Fett	Adipös
20 - 39	0% - 21%	21% - 33%	33% - 39%	39%+
40 - 59	0% - 23%	23% - 34%	34% - 40%	40%+
60 - 99	0% - 24%	24% - 36%	36% - 42%	42%+
Alter Männer				
20 - 39	0% - 8%	8% - 19%	19% - 25%	25%+
40 - 59	0% - 11%	11% - 21%	21% - 28%	28%+
60 - 99	0% - 13%	13% - 25%	25% - 30%	30%+

BMI	
Gesunder Bereich	18,5 - 25

Muscle Quality Score							
Männlich	18-29	30s	40s	50s	60s	70s	80 und over
Hoch	82 und höher	80 und höher	77 und höher	72 und höher	65 und höher	56 und höher	51 und höher
Durchschnitt	55 - 81	53 - 79	49 - 76	45 - 71	38 - 64	30 - 55	26 - 50
Niedrig	54 und weniger	52 und weniger	48 und weniger	44 und weniger	37 und weniger	29 und weniger	25 und weniger
Weiblich	18-29	30s	40s	50s	60s	70s	80 & over
Hoch	88 und höher	85 und höher	80 und höher	74 und höher	66 und höher	58 und höher	53 und höher
Durchschnitt	60 - 87	59 - 84	56 - 79	50 - 73	43 - 65	33 - 57	27 - 52
Niedrig	59 und weniger	58 und weniger	55 und weniger	49 und weniger	42 und weniger	32 und weniger	26 und weniger

Körperbauwert		
Ergebnis	Körperbaubereich	Erklärung
1	Versteckte Fettleibigkeit	Hoher Körperfettanteil, wenig Muskelmasse
2	Übergewichtig	Hoher Körperfettanteil, mittlere Muskelmasse
3	Stabil gebaut	Kräftige Statur, Körperfettanteil und Muskelmasse hoch
4	Unter Ausgeübt	Durchschnittlicher Körperfettanteil, wenig Muskelmasse
5	Standard	Körperfettanteil und Muskelmasse durchschnittlich
6	Standard-muskulös	Durchschnittlicher Körperfettanteil, hohe Muskelmasse
7	Dünn	Körperfettanteil und Muskelmasse gering
8	Dünn und muskulös	Geringer Körperfettanteil, gute Muskelmasse
9	Sehr muskulös	Geringer Körperfettanteil, hohe Muskelmasse

Physique Rating	
Körperfettanteil	Muskelmassenindex
Hoch	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>1</p> <p>Versteckte Fettleibigkeit</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>2</p> <p>Übergewichtig</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>3</p> <p>Stabil gebaut</p> </div> </div>
Durchschnitt	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>4</p> <p>Unter Ausgeübt</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>5</p> <p>Standard</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>6</p> <p>Standardmuskulös</p> </div> </div>
Niedrig	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>7</p> <p>Dünn</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>8</p> <p>Dünn und muskulös</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>9</p> <p>Sehr muskulös</p> </div> </div>

Segmentmessungen	
Eine segmentale Messung ist eine Analyse, die Ihnen alles über Ihre Körperzusammensetzung pro Körperteil, bestehend aus Fett, Muskeln, Eiweiß, Körperwasser und Mineralien, verrät.	
Segmentale Fettanalyse	
<p>Das Diagramm zeigt die Fettanalyse für Torso, Linker Arm, Rechter Arm, Linkes Bein und Rechtes Bein. Die Skala reicht von -4 bis 4.</p>	
Segmentale Muskelanalyse	
<p>Das Diagramm zeigt die Muskelanalyse für Torso, Linker Arm, Rechter Arm, Linkes Bein und Rechtes Bein. Die Skala reicht von -4 bis 4.</p>	
<div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> Niedrig Durchschnitt Hoch </div>	