

Körperzusammensetzungsbefundbogen

InBody

[InBody970S]

7

Logo-Anpassung

www.customized.com

ID	Größe	Alter	Geschlecht	Datum / Uhrzeit
Jane Doe	156.9cm	51	weibl.	31.03.2025 15:44

1 Körperzusammensetzungsanalyse

	Werte	Gesamtkörperwasser	Weiche Magermasse	Fettfreie Masse	Gewicht
Gesamt-körperwasser (L)	27.7 (27.0 ~ 33.0)	27.7	35.4 (34.7 ~ 42.3)	37.6 (36.7 ~ 44.8)	59.1 (45.0 ~ 60.8)
Proteine (kg)	7.3 (7.2 ~ 8.8)	In Lösung			
Mineralien (kg)	2.65 (2.49 ~ 3.05)				
Körper-fettmasse (kg)	21.5 (10.6 ~ 16.9)				

2 Muskel-Fett-Analyse

	Unter	Normal	Über
Gewicht (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	59.1	
SMM (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	19.8	
Körper-fettmasse (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	21.5	

3 Fettleibigkeitsanalyse

	Unter	Normal	Über
BMI (kg/m²)	10.0 15.0 18.5 21.5 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 55.0	24.0	
Körperfett (%)	8.0 13.0 18.0 23.0 28.0 33.0 38.0 43.0 48.0 53.0 58.0	36.3	

4 Segmentale Mageranalyse

	Unter	Normal	Über	EZW/GKW
Rechter Arm (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %	2.00		0.378
Linker Arm (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %	1.92		0.379
Rumpf (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	17.7		0.398
Rechtes Bein (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	5.24		0.403
Linkes Bein (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	5.16		0.404

5 Körperwasseranalyse

	Unter	Normal	Über
EZW-Verhältnis	0.320 0.340 0.360 0.380 0.390 0.400 0.410 0.420 0.430 0.440 0.450	0.398	

6 Veränderung der Körperzusammensetzung

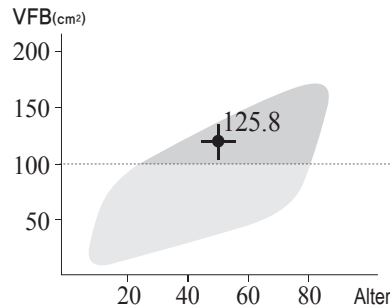
Gewicht (kg)	65.3	63.9	62.4	61.8	62.3	60.9	60.5	59.1
SMM (kg)	20.1	20.0	19.7	19.7	19.8	19.7	19.8	19.8
Körperfett (%)	41.3	40.7	39.2	39.0	39.4	38.6	37.7	36.3
EZW/GKW-Verhältnis	0.399	0.398	0.396	0.396	0.397	0.396	0.398	0.398
Neueste	21.07.24 15:11	27.08.24 14:58	20.09.24 15:02	23.11.24 15:23	21.12.24 15:00	19.02.25 14:52	20.03.25 15:12	31.03.25 15:44

8 Fitnessbewertung

69/100 Punkte

* Die Punktzahl bewertet die Körperzusammensetzung. Eine muskulöse Person kann über 100 Punkte erhalten.

9 Viszeraler Fettbereich



10 Gewichtsempfehlung

Zielgewicht 52.9 kg
Gesamt +/- -6.2 kg
Davon Fett -9.3 kg
Davon Muskeln +3.1 kg

11 Zusätzliche Daten

Intrazelluläres Wasser 16.7 L (16.7~20.5)
Extrazelluläres Wasser 11.0 L (10.3~12.5)
Grundumsatz 1183 kcal (1255~1451)
Taile-Hüft-Verhältnis 0.97 (0.75~0.85)
Körperzellmasse 24.0 kg (23.9~29.3)

12 Phasenwinkel

$\phi(^{\circ})$ 50 kHz | 4.3°

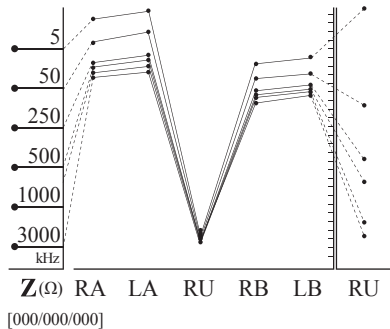
13 Segmentaler Phasenwinkel

	RA	LA	RU	RB	LB
$\phi(^{\circ})$ 5 kHz	1.8	1.7	4.7	1.7	1.6
50 kHz	4.5	4.1	5.7	4.0	3.8
250 kHz	4.3	3.8	5.6	2.9	2.9

14 Sarkopenie-Parameter

Skelettmuskel-Index 5.8 kg/m² (< 5.7)
Handgriffkraft 15.8 kg (< 18.0)

15 Impedanzen



Befundbogeninterpretation

1 Körperzusammensetzungsanalyse

Das Körpergewicht setzt sich aus Gesamtkörperwasser, Proteinen, Mineralien und Körperfettmasse zusammen. Eine ausgewogene Körperzusammensetzung ist entscheidend für die Gesundheit.

2 Muskel-Fett-Analyse

Das Gleichgewicht zwischen Skelettmuskelmasse und Körperfettmasse ist ein wichtiger Gesundheitsindikator. Die Muskel-Fett-Analyse zeigt dieses Gleichgewicht, indem sie die Länge der Balken für Gewicht, Skelettmuskelmasse und Körperfettmasse vergleicht.

3 Fettleibigkeitsanalyse

Für eine präzise Bewertung von Adipositas ist der BMI allein nicht ausreichend. Verwenden Sie den prozentualen Körperfettanteil für eine klinische Adipositas-Analyse. InBody kann versteckte Gesundheitsrisiken wie sarkopenische Adipositas erkennen, bei der eine Person äußerlich schlank wirkt, aber einen hohen Körperfettanteil hat.

4 Segmentale Mageranalyse

Die Analyse der Magermasse in jedem Körpersegment hilft, Ungleichgewichte und unzureichend entwickelte Magermasse zu identifizieren. Dies dient als Grundlage für gezielte Trainingsprogramme. Die Magermasse der Arme, des Rumpfes und der Beine wird jeweils durch zwei Balken dargestellt. Der obere Balken zeigt an, wie viel Magermasse in einem Segment im Vergleich zum Idealgewicht vorhanden ist. Der untere Balken zeigt an, wie ausreichend die Magermasse ist, um das aktuelle Körpergewicht zu tragen.

5 Körperwasseranalyse

Das EZW-Verhältnis ist das Verhältnis des extrazellulären Wassers zum Gesamtkörperwasser und ein wichtiger Indikator für einen ausgeglichenen Wasserhaushalt. Über das EZW-Verhältnis können Wassereinlagerungen frühzeitig erfasst werden.

6 Veränderung der Körperzusammensetzung

Verfolgen Sie die Veränderung der Körperzusammensetzung. Führen Sie den InBody Check-Up in regelmäßigen Abständen durch, um Ihre Fortschritte zu überwachen.

7 Logo-Anpassung

Sie können das Logo Ihrer Einrichtung oben auf dem InBody Befundbogen platzieren lassen. Am unteren Rand des Befundbogens kann auch Ihre URL angegeben werden.

8 InBody Score

Der InBody Score ist ein einzigartiger, von InBody entwickelter Index, um einen Überblick über die allgemeine Körperzusammensetzungsgesundheit zu geben. Je nach Fett- und Muskelmasse werden Punkte hinzugefügt oder abgezogen.

9 Viszeraler Fettbereich

Der viszerale Fettbereich ist der geschätzte Fettbereich, welcher die inneren Organe in der Bauchhöhle umgibt. Ein gesunder viszeraler Fettbereich (unter 100 cm²) verringert das Risiko für zahlreiche Zivilisationskrankheiten.

10 Gewichtsempfehlung

Die Gewichtsempfehlung zeigt das empfohlene Gewicht, basierend auf dem BMI, sowie die empfohlene Fett- und Muskelmasse an. Ein '+' bedeutet, dass Gewicht bzw. Masse zugenommen werden sollte, und ein '-' zeigt an, dass Gewicht bzw. Masse verloren werden sollte. Diese Metrik ist nützlich für die Festlegung persönlicher Gesundheitsziele.

11 Zusätzliche Daten

Beinhaltet weitere InBody-Parameter, wie das intra- und extrazelluläre Wasser, Grundumsatz, Taille-Hüft-Verhältnis, viszerales Fettlevel, Fettleibigkeitsgrad, SMI und mehr.

12 Phasenwinkel

Der Phasenwinkel gibt den Gesundheitszustand der Zellmembranen an. Er ist ein wichtiger Indikator, um den Ernährungszustand zu erfassen.

13 Segmentaler Phasenwinkel

Der segmentale Phasenwinkel gibt den Phasenwinkel jedes Körpersegments an und stellt den Grad der strukturellen Integrität und Funktion der Zellmembranen dar.

14 Sarkopenie-Parameter

Sarkopenie gilt inzwischen als eigenständige Krankheit. Der Skelettmuskel-Index (SMI) und die Handgriffkraft (HGS) liefern präzise Werte, die es Gesundheitsfachkräften ermöglichen, individuelle Behandlungspläne zu erstellen und eine gezielte Therapie zur effektiven Versorgung von Sarkopenie-Patienten zu entwickeln.

15 Impedanzen

Der Widerstand, den der menschliche Körper dem geringen Wechselstrom entgegensetzt, wird als Impedanz bezeichnet. InBody visualisiert diese Impedanz in Form eines Diagramms. Durch die Analyse dieses Diagramms lässt sich leicht erkennen, ob ein Impedanzfehler vorliegt, der durch überkreuzende Linien dargestellt wird. Zudem sind unterhalb des Diagramms Fehlercodes aufgeführt, die eine detaillierte Überprüfung ermöglichen.