

ENDBEFUND

Untersuchung Messwert Dimension Richtwert Grafik

Eingesandtes Material Eingang am 12.09.2014/15:41  
Citrat-Blut

Kleines Blutbild

Leukozyten	4.4	Tsd/ $\mu$ l	4.0 - 10.0	
Erythrozyten	4.73	Mio/ $\mu$ l	4.2 - 5.8	
Hämoglobin	14.1	g/dl	13.5 - 17.5	
Hämatokrit	42	%	39 - 50	
MCV (mittl. Ery.Volumen)	88	fl	78 - 98	
RDW (Ery-Verteilungsbr.)	12.7	%	bis 15	
MCH (HbE)	30	pg	26 - 32	
MCHC (mittlere Hb-Konz.)	34	g/dl	30 - 36	
Thrombozyten	276	Tsd/ $\mu$ l	150 - 400	

Screening Profil

Natrium	141	mmol/l	134 - 150	
Kalium	4.4	mmol/l	3.5 - 5.6	
Calcium	2.30	mmol/l	2.13 - 2.56	
Eisen	94	$\mu$ g/dl	40 - 160	
Kreatinin	0.90	mg/dl		

bis 59 Jahre: bis 1.20  
ab 60 Jahre: bis 1.30

Harnstoff	36	mg/dl	10 - 50	
Harnsäure	5.9	mg/dl	bis 7.0	
Alkalische Phosphatase	35	U/l	40 - 130	
Bilirubin gesamt	0.66	mg/dl	bis 1.2	
Gamma-GT	12	U/l	bis 60	
GOT (ASAT)	23	U/l	bis 50	
GPT (ALAT)	23	U/l	bis 50	
LDH	183	U/l	bis 250	
Gesamt-Eiweiss	7.22	g/dl	6.20 - 8.50	
Triglyceride	98	mg/dl	bis 175	
Cholesterin	206	mg/dl		

bis 199: Zielwert  
200 - 239: grenzwertig erhöht  
ab 240: erhöht

Magnesium	0.83	mmol/l	0.75 - 1.00	
HDL-geb. Cholesterin	62.8	mg/dl	ab 40	
LDL-geb. Cholesterin	136	mg/dl		

bis 99: optimal, Zielwert Risikoprop  
100 - 129: Zielwert bei zwei Risikofakt  
130 - 159: Zielwert bei einem Risikofakt  
160 - 189: erhöht  
ab 190: stark erhöht

VLDL-geb. Cholesterin	7	mg/dl	bis 40	
LDL-/HDL-Chol. Quotient	2.2		< 3.0	
Cholesterin/HDL-Cholest.	3.3		bis 5	
Blutzucker im Serum	90	mg/dl	60 - 125	

Bestimmung der Glucose aus dem venösen Plasma (NaF-Blut) empfohlen.

*O<sub>2</sub>-Taxi*

*Serum ; Ferritin?*

*Fructose?*

*Ziel: 8(9)*

*Ziel: 150!*

*Ziel: über 1,0*

I.D. 1  
ALTER 50

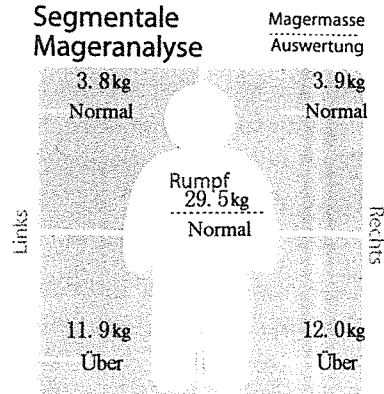
GRÖSSE 187cm  
GESCHLECHT Männlich

DATUM 17. 9. 2015  
ZEIT 17:28:32

## Körperzusammensetzungsanalyse

	Unter	Normal	Über	Einheit: kg	Normalbereich
Gewicht	40 55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205	81.3 kg			65.4 ~ 88.5
Skelettmuskelmasse	60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	41.1 kg			33.2 ~ 40.6
Körperfettmasse	20 40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520	9.1 kg			9.2 ~ 18.5
Körperwasser	52.7 kg (43.3 ~ 52.9)		Fettfreie Masse	72.2 kg (56.2 ~ 70.0)	

## Segmentale Mageranalyse



## Fettleibigkeitsdiagnose

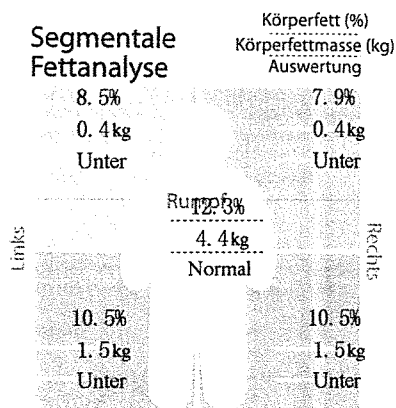
	Werte	Normalbereich
BMI (kg/m <sup>2</sup> ) Körper-Masse-Index	23.2	18.5 ~ 25.0
Körperfett (%)	11.2	10.0 ~ 20.0
WHR Taille-Hüfte-Verhältnis	0.84	0.80 ~ 0.90
Grundumsatz (kcal)	1929	1713 ~ 2012

$$BMI = \frac{\text{Gewicht, kg}}{(\text{Grösse, m})^2}$$

$$PKF = \frac{\text{Fettmasse, kg}}{\text{Gewicht, kg}} \times 100$$

$$WHR = \frac{\text{Bauchumfang, cm}}{\text{Hüftumfang, cm}}$$

## Segmentale Fettanalyse



\* Segmentales Fett ist geschätzt

## Muskel-Fett-Empfehlung

Muskeln	0.0 kg	Fett	0.0 kg
---------	--------	------	--------

## Impedanzen

Z	RA	LA	ST	RL	LL
20kHz	314.8	322.2	19.9	225.4	224.7
100kHz	279.1	286.2	16.8	198.0	198.0

\* Benutzen Sie Ihre Ergebnisse als Referenz, wenn Sie Ihren Arzt oder Ihren Fitnesstrainer konsultieren

## Übungsplan

Planen Sie Ihre wöchentlichen Übungen aus den untenstehenden Vorschlägen und schätzen Sie daraus Ihren Gewichtsverlust.

Energiever-brauch jeder Übung (Basisgewicht : 81.3 kg / Dauer : 30 min. / Einheit : kcal)						
Gehen 163	Joggen 285	Fahrrad 244	Schwimmen 285	Bergsteigen 265	Aerobic 285	
Tischtennis 184	Tennis 244	Fußball 285	Orientalischer Fecht-sport 407	Kricket 154	Badminton 184	
Racketball 407	Tae-kwon-do 407	Squash 407	Basketball 244	Seilhüpfen 285	Golf 143	
Liegestützen Entwicklung des Oberkörpers	Bauchmuskel Streckungen Bauchmuskel Training	Gewichts-training Vorbeugung von Rückenschmerzen	Hantel-übungen Muskelstärke	Elastisches Band Muskelstärke	Kniebeugen Erhaltung der Muskeln des Unterkörpers	

### • Anleitung

1. Wählen Sie links die von Ihnen bevorzugten, praktischen Aktivitäten.
2. Energiever-brauch jeder Übung entspricht, wenn sie 30 min. lang ausgeführt wird.
3. Stellen Sie sich ein Wochenprogramm zusammen.
4. Errechnen Sie den Gesamt Energiever-brauch einer Woche.
5. Schätzen Sie den erwarteten gesamten Gewichtsverlust für einen Monat anhand der untenstehenden Formel.

Berechnung des erwarteten gesamten Gewichtsverlusts für einen Monat (ein Monat = 4 Wochen)

**Gesamtenergieverbrauch (kcal/Woche) × 4 Wochen ÷ 7700**

### • Empfohlene Kalorienaufnahme pro Tag

2500

kcal