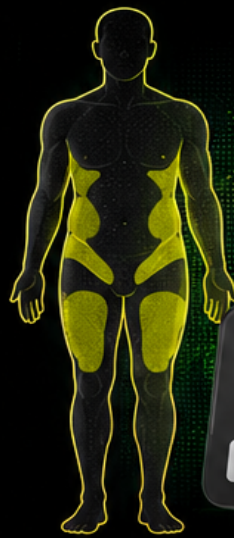


KÖRPERFETT

KÖRPERZUSAMMENSETZUNG AUF EINEN BLICK

Körperfett ist ein wichtiger Energiespeicher und erfüllt zahlreiche Funktionen im Hormon- und Immunsystem. Zu hohe Körperfettwerte erhöhen jedoch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und andere chronische Erkrankungen. Ein gesunder Körperfettanteil unterstützt Leistungsfähigkeit, Stoffwechselgesundheit und gesundes Altern.



**KOSTENFREIE
MESSUNG
IM LCO**



IHR KÖRPERFETTANTEIL

Bitte Ergebnis hier eintragen:

_____ %

Alter: _____ Geschlecht: ☐ Frau ☐ Mann



WICHTIG

Ein einzelner Messwert ist nur eine Momentaufnahme. Für eine verlässliche Beurteilung sind mehrere Messungen an verschiedenen Tagen sinnvoll.

SO KÖNNEN SIE IHREN WERT EINORDNEN



GUT

Gesunder Bereich, unterstützt Leistungsfähigkeit und Gesundheit.



OKAY

Noch im normalen Bereich, aber Optimierung möglich.



GEHT SO

Erhöhtes Risiko für Gesundheit und Leistungsfähigkeit.



HANDLUNGS-BEDARF

Deutlich erhöhtes Risiko für chronische Erkrankungen. Handeln empfohlen.



ABKLÄREN

Bei Werten im roten Bereich sollte zeitnah eine ärztliche Abklärung erfolgen.

Einheit: Prozent (%)

REFERENZWERTE NACH ALTER UND GESCHLECHT (%)

FRAUEN

Alter	GUT	OKAY	GEHT SO	HANDLUNGS-BEDARF
20 – 39	21 – 32 %	33 – 37 %	38 – 42 %	> 42 %
40 – 59	23 – 34 %	35 – 39 %	40 – 44 %	> 44 %
60 – 79	24 – 36 %	37 – 41 %	42 – 46 %	> 46 %
80+	25 – 37 %	38 – 42 %	43 – 47 %	> 47 %

MÄNNER

Alter	GUT	OKAY	GEHT SO	HANDLUNGS-BEDARF
20 – 39	8 – 20 %	21 – 25 %	26 – 30 %	> 30 %
40 – 59	11 – 22 %	23 – 27 %	28 – 32 %	> 32 %
60 – 79	13 – 25 %	26 – 30 %	31 – 35 %	> 35 %
80+	15 – 27 %	28 – 32 %	33 – 37 %	> 37 %



Die Werte sind alters- und geschlechtsspezifische Richtwerte für gesunde Erwachsene. Je niedriger der Körperfettanteil im grünen Bereich, desto besser – solange er noch im gesunden Rahmen liegt.

FRAUEN & MÄNNER – WAS SIE WISSEN SOLLTEN

FRAUEN

- ✓ Frauen benötigen biologisch einen höheren Körperfettanteil.
- ✓ Zu niedrige Werte können Hormonhaushalt und Knochengesundheit beeinträchtigen.
- ✓ Besonders nach den Wechseljahren steigt die Fettmasse häufig an.

MÄNNER

- ✓ Männer haben biologisch niedrigere Körperfettwerte.
- ✓ Fett lagert sich häufiger im Bauchraum an.
- ✓ Ein hoher Körperfettanteil erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



WICHTIG: Nicht das Körpergewicht, sondern die Körperzusammensetzung ist entscheidend.

DAS KÖNNEN SIE FÜR EINEN GESUNDEN KÖRPERFETTANTEIL TUN



Krafttraining
Erhöht die Muskelmasse und senkt den Körperfettanteil.



Regelmäßige Bewegung
Mehr Bewegung im Alltag und gezieltes Ausdauertraining.



Proteinreiche Ernährung
Proteine fördern Sättigung und unterstützen Muskelerhalt.



Ausreichend Schlaf
7–9 Stunden pro Nacht für optimale Regeneration.



Stressmanagement
Chronischer Stress fördert die Fettzunahme.



Kalorienbewusste Ernährung
Energiebilanz im Gleichgewicht halten.

**KOSTENFREIEN
HEALTH CHECK
BUCHEN!**



**WISSENSCHAFTLICH
FUNDIERT**
Prävention auf Basis
neuester Erkenntnisse.



**PERSÖNLICH
& GANZHEITLICH**
Individuell. Nachhaltig.
Für mehr Lebensqualität.



**FÜR EIN LANGES
GESUNDES LEBEN**
Mehr Gesundheitsspanne.
Mehr Energie. Mehr Sie.

**DIE ZUKUNFT
DER GESUNDHEIT.
JETZT IN OLDENBURG.**