

Max Mustermann
getestet am 13.04.2016



Max Mustermann

* 16.02.1979 (37 Jahre)

Größe: **188 cm**

Gewicht: **99 Kg**

getestet von **Christian Bösing**

BMI

Der Bodymaßindex ist eine errechnete Größe aus Gewicht und Körpergröße und gibt an, in wie weit Ihr Gewicht zur Körpergröße passt.

Normwerte:

18: eindeutig zu wenig

18 - 19: unterer Bereich

20 - 25: ideal

26 - 30: noch akzeptabel

30: eindeutig zu viel

Ihr Wert:

28.01



Körperfettanteil

Der Körperfettanteil entspricht der prozentualen Körperfettmenge.

Normwerte:

Männer

18-26 Jahre: 8-16%

27-40 Jahre: 14-20%

41-55 Jahre: 17-25%

56-65 Jahre: 20-28%

66-78 Jahre: 20-30%

Frauen

18-24 Jahre: 12-24%

25-30 Jahre: 17-28%

31-40 Jahre: 20-33%

41-55 Jahre: 23-35%

56-74 Jahre: 25-37%

Ihr Wert:

29



Grundumsatz

Der Grundumsatz in Kilokalorien ist der tägliche Energiebedarf des Körpers in Ruhe und bei Indifferenztemperatur (28°C). Der Gesamtumsatz stellt den Tagesbedarf in Abhängigkeit der körperlichen Aktivität dar.

Berechnungsfaktoren nach Aktivitätslevel

1,2: keine körperliche Aktivität, liegen oder sitzen.

1,4: geringe körperliche Aktivität

1,6: Büroarbeit, sitzende Tätigkeit

1,9: Zeitweiliges stehen/gehen.

2,4: Tätigkeit hauptsächlich im Stehen oder Gehen.

3,5: Schwere körperliche Arbeit, Leistungssport.

Grundumsatz:

2000

kCal/d

Gesamtumsatz:

3001

kCal/d



Sie wurden umfassend untersucht und beraten von **Christian Bösing**

medo.check - Software für professionelles Trainingsmanagement, Alfred-Herrhausen-Str. 44, 58455 Witten
fon. +49(0)2302 915 286 - fax. +49 (0)2302 915 287 - www.medocheck.com - info@medocheck.com

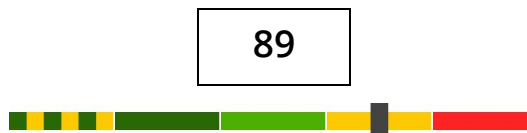
Puls

Der Puls ist die Herzfrequenz. Gemessen wird der Puls in Schlägen pro Minute.

Normwerte:

50:	Leistungssportler oder Bradycardie
51 - 60:	Sportlerherz
61 - 80:	normaler Ruhepuls
81 - 100:	grenzwertiger Puls; muß kontrolliert werden
100:	Tachycardie

Ihr Wert:



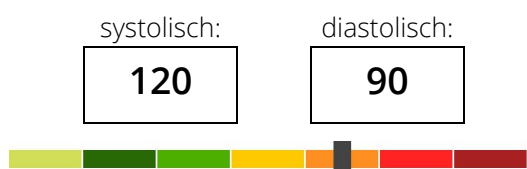
Blutdruck

Der Blutdruck wird unterteilt in einen systolischen und diastolischen Wert. Der systolische Wert gibt die Kraft des Herzes an. Der diastolische Wert gibt den Druck des Blutes auf die Gefäße an.

Normwerte:

	systolisch:	diastolisch:
niedriger Blutdruck	100 mmHg	
optimal	120 mmHg	80 mmHg
normal	130 mmHg	85 mmHg
Grenzwert / Hochnormal	130-139 mmHg	85-89 mmHg
Bluthochdruck Stufe 1	140-159 mmHg	90-99 mmHg
Bluthochdruck Stufe 2	160-179 mmHg	100-110 mmHg
Bluthochdruck Stufe 3	180 mmHg	110 mmHg

Ihre Werte:



⚠ Beim Blutdruck wurde der Grenzwert überschritten. Daher bitten wir Sie, diesen regelmäßig kontrollieren zu lassen!

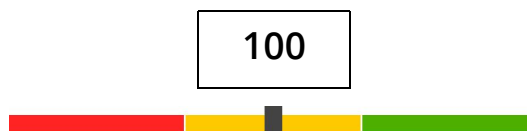
Umfangsmessung

Besonders der Taillenumfang und das Verhältnis von Taille zu Hüfte (WHR), besitzen Aussagekraft. Die Werteempfehlungen sind aus Tabellen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entnommen.

Messwerte:

Brust:	100 cm
Hüfte:	110 cm
Taille:	100 cm

Taille:

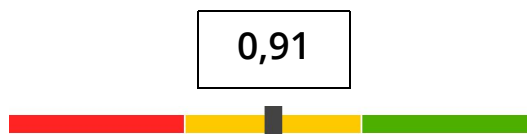


Normwerte:

Günstig ist ein Taillenumfang unter 94cm.

Günstig ist ein WHR von unter 0,9.

WHR:



DIFE DEUTSCHER DIABETES RISIKO-TEST®

An der unten stehenden Skala können Sie Ihr Diabetes-Risiko ablesen. Bitte beachten Sie: Auch Personen mit einem geringen Risiko können an Diabetes erkranken. Dagegen können Personen mit einem hohen Risiko gesund bleiben.

So hoch ist Ihr Diabetes Risiko

0 - 45: Ihr Diabetes Risiko ist niedrig (0% - 2%)

46 - 56: Ihr Diabetes Risiko ist noch niedrig (2% - 5%)

57 - 63: Ihr Diabetes Risiko ist erhöht (5% - 10%)

über 63: Ihr Diabetes Risiko ist hoch bis sehr hoch (10% - 100%)

Ihre Punktzahl:

52

Ihr Risiko:

2 %

Ihr Diabetes-Risiko ist noch niedrig.



Sie gehören zu einer Personengruppe, in der mindestens 2 von 100 Menschen in den nächsten 5 Jahren an einem Typ-2-Diabetes erkranken werden.

Sie sollten auf Ihr Gewicht, eine gesunde Ernährung und einen aktiven Lebensstil achten. Ihr Risiko wird in den kommenden Jahren mit fortschreitendem Alter steigen.

So können Sie Ihr Diabetes Risiko senken

Einige Faktoren, die im Test berücksichtigt werden, können Sie durch Ihr Verhalten ändern:

Übergewicht (Taillenumfang)

Ein großer Taillenumfang ist mit einem erhöhten Typ-2-Diabetes-Risiko verbunden. Versuchen Sie daher, Ihren Taillenumfang zu reduzieren oder zumindest konstant zu halten. Studien haben gezeigt, dass bereits eine moderate Gewichtsreduktion das Diabetes-Risiko deutlich senken kann. Generell sollte eine Gewichtsabnahme durch eine dauerhafte Umstellung auf eine ausgewogene, vollwertige Ernährung erfolgen. Menschen über 65 sollten vor einer Gewichtsreduktion ihren Hausarzt konsultieren.

Körperliche Aktivität

Bewegen Sie sich regelmäßig, mindestens jedoch 5 Stunden in der Woche. Körperliche Aktivität hilft Ihnen, Ihr Körpergewicht und Ihren Taillenumfang niedrig zu halten. Zudem wird die körpereigene Wirkung des Insulins verbessert und dadurch der Blutzuckerspiegel besser reguliert.

Vollkornprodukte

Versuchen Sie, bei der Auswahl von Getreideprodukten wie Brot und Backwaren, Nudeln, Reis und Getreideflocken solche mit einem hohen Vollkornanteil zu bevorzugen. Viele Studien weisen darauf hin, dass der tägliche Verzehr vollkornreicher Lebensmittel das Typ-2-Diabetesrisiko senkt.

Fleisch

Achten Sie auf Ihren Fleischkonsum. Je weniger Rind-, Schweine-, oder Lammfleisch Sie verzehren, desto geringer ist Ihr Risiko für Typ-2-Diabetes.

Rauchen

Als Raucher sollten Sie Ihren Zigarettenkonsum unbedingt einstellen, denn Rauchen erhöht auch das Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Anmerkung zum Kaffeekonsum:

Viele Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen regelmäßigem Kaffeekonsum und einem verminderten Typ-2-Diabetes-Risiko. Die Ursachen hierfür sind noch nicht bekannt. Wenn Sie gerne Kaffee trinken und ihn gut vertragen, spricht derzeit nichts dagegen, dies auch weiterhin zu tun.

Sie wurden umfassend untersucht und beraten von Christian Bösing

medo.check - Software für professionelles Trainingsmanagement, Alfred-Herrhausen-Str. 44, 58455 Witten
fon. +49(0)2302 915 286 - fax. +49 (0)2302 915 287 - www.medocheck.com - info@medocheck.com

Risikofaktoren

Die Risikofaktorenauswertung dient zur Einschätzung der Artherosklerose Gefährdung (Schlaganfall- und Herzinfarkttrisiko).

Punktesystem:

0 - 8: praktisch kein Risiko
9 - 17: kein erhöhtes Risiko
18 - 40: mässig erhöhtes Risiko
41 - 59: höchste Zeit, den Arzt regelmässig zu konsultieren
60 - 67: erheblich erhöhtes Risiko
>=68: maximale Gefährdung

Ihre Punkte:

21



⚠️ Sind Sie zwischen 35-65 Jahren, gehören Sie zu denen der Bevölkerung, die ein leicht erhöhtes Herzinfarkttrisiko haben.

Work Ability Index

Der Work Ability Index ist ein Index zur Bewertung der Arbeitsfähigkeit, der mit Hilfe eines Fragebogens ermittelt wird. Er zeigt auf, in wieweit ein Arbeitnehmer angesichts seiner persönlichen Voraussetzungen sowie angesichts der bei ihm vorliegenden Arbeitsbedingungen in der Lage ist, seine Arbeit zu verrichten.

Punktesystem:

7 - 27: schlechte Arbeitsfähigkeit (ca. 15% aller Teilnehmer)
28 - 36: mäßige Arbeitsfähigkeit (ca. 35% aller Teilnehmer)
37 - 43: gute Arbeitsfähigkeit (ca. 35% aller Teilnehmer)
44 - 49: sehr gute Arbeitsfähigkeit (ca. 15% aller Teilnehmer)

Ihre Punkte:

31



Ziel von Maßnahmen: Sie sollten Ihre Arbeitsfähigkeit verbessern.

Leistungsdiagnostik

Stufentestergebnisse

Stufe	Zeit (min)	Leistung (Watt)	Puls (1/min)
1.	2:00	25	89
2.	4:00	50	99
3.	6:00	75	101
4.	8:00	100	111
5.	10:00	125	125
6.	12:00	150	133
7.	14:00	175	145
8.	16:00	200	156

Trainingsempfehlungen (Pulsgrenzen)

	Puls (Schläge / min)		Laktat (mol / l)
	Fahrrad	Laufen	
stabile Gesundheit	139 - 149	129 - 139	
Fettverbrennung	149 - 159	139 - 149	
verbesserte Fitness	159 - 174	149 - 164	
anaerobe Zone	174 - 189	164 - 179	
Maximalpuls	189	179	

Sie wurden umfassend untersucht und beraten von Christian Bösing

medo.check - Software für professionelles Trainingsmanagement, Alfred-Herrhausen-Str. 44, 58455 Witten
fon. +49(0)2302 915 286 - fax. +49 (0)2302 915 287 - www.medocheck.com - info@medocheck.com

Muskelstatus, Einschränkungen und Auffälligkeiten

Konstitution

Körperbautyp: meso-endomorpher Typ (135)

Einschränkungen und Auffälligkeiten

1 **Wirbelsäule**

Gelenkerkrankung Bandscheibenvorfall (Prolaps) Wirbelgelenke Bereich LWS L5 / S1, <3 Monate, konventionell Sportverbot bis zur Ausheilung!

Haftungsausschlußerklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich das individuelle Trainingsprogramm von meinem Trainer freiwillig und auf eigene Verantwortung aufnehme und durchführen werde.

Ich fühle mich körperlich und geistig gesund und verpflichte mich, alle Fragen wahrheitsgemäß zu beantworten.

Falls es meine körperliche Voraussetzungen (internistische oder orthopädische Beschwerden o.ä.) erfordern, werde ich durch meinen Hausarzt ein entsprechendes Gutachten für eine Trainingsaufnahme ausstellen lassen.

Bei plötzlichen Befindlichkeitsveränderungen wie Übelkeit, Schwindel, Schmerz, Herzrasen oder ähnlichem, werde ich sofort meine Trainer unterrichten und gegebenenfalls das Training abbrechen.

Ort, Datum, Max Mustermann

Datenschutz und Bedenken

Alle Daten unterliegen dem Datenschutz und werden von mir vertraulich behandelt. Diese Angaben dienen zur optimalen Steuerung Ihres Trainingsprogramms! Hiermit bestätige ich die Richtigkeit und Vollständigkeit der oben gemachten Angaben.

Es bestehen meines Erachtens keine gesundheitlichen Bedenken hinsichtlich eines Fitness- und Gesundheitstrainings.

Ort, Datum, Christian Bösing