

| | davor am: 27.02.2018 | danach am: 24.07.2018 | Abweichung |
|------------------------|-------------------------|--------------------------|------------|
| Geschlecht | m | m | |
| Alter | 46 | 47 | |
| Grösse | 179 cm | 179 cm | |
| Gewicht | 77.3 kg | 69.6 kg | -7.7 |
| BMI | 24.1 | 21.7 | |
| Grundumsatz | 7464 kJ | 7184 kJ | -280 |
| | 1784 kcal | 1717 kcal | -67 |
| Fettanteil | 20 % | 13.3 % | -6.7 |
| Fettmasse | 15.5 kg | 9.3 kg | -6.2 |
| Fettfreie Masse | 61.8 kg | 60.3 kg | -1.5 |
| Körperwasser | 45.2 kg | 44.1 kg | -1.1 |
| Rechtes Bein | | | |
| Fettanteil | 15.4 % | 10.6 % | -4.8 |
| Fettmasse | 1.9 kg | 1.2 kg | -0.7 |
| Fettfreie Masse | 10.6 kg | 10.4 kg | -0.2 |
| Errechnete Muskelmasse | 10.1 kg | 9.8 kg | -0.3 |
| Linkes Bein | | | |
| Fettanteil | 16 % | 12.2 % | -3.8 |
| Fettmasse | 2 kg | 1.4 kg | -0.6 |
| Fettfreie Masse | 10.3 kg | 9.8 kg | -0.5 |
| Errechnete Muskelmasse | 9.8 kg | 9.3 kg | -0.5 |
| Rechter Arm | | | |
| Fettanteil | 19.8 % | 14.8 % | -5 |
| Fettmasse | 0.8 kg | 0.6 kg | -0.2 |
| Fettfreie Masse | 3.3 kg | 3.2 kg | -0.1 |
| Errechnete Muskelmasse | 3.1 kg | 3 kg | -0.1 |
| Linker Arm | | | |
| Fettanteil | 19 % | 14.2 % | -4.8 |
| Fettmasse | 0.8 kg | 0.6 kg | -0.2 |
| Fettfreie Masse | 3.5 kg | 3.4 kg | -0.1 |
| Errechnete Muskelmasse | 3.3 kg | 3.2 kg | -0.1 |
| Rumpf | | | |
| Fettanteil | 22.6 % | 14.3 % | -8.3 |
| Fettmasse | 10 kg | 5.6 kg | -4.4 |
| Fettfreie Masse | 34.1 kg | 33.6 kg | -0.5 |
| Errechnete Muskelmasse | 32.8 kg | 32.4 kg | -0.4 |

measured by:

