



**Fallbeispiel:** Bodybuilder  
**Fachgebiet:** Sportmedizin

## 1

### Patientendaten



Alter: 45 Jahre  
 Geschlecht: männlich  
 Größe: 1,86 m

Anfangsgewicht: 98,10 kg  
 Anfangs-BMI: 28,40 kg/m<sup>2</sup>

## 2

### Anamnese / Diagnose

Ein 45-jähriger ehemaliger Bodybuilder möchte seine Körperfigur beibehalten. Besonders die definierten Muskeln sind ihm wichtig. Sein Trainingsplan sieht viermal die Woche Gewichts- und Ausdauertraining vor. Um sein Training genauer beurteilen zu können, wurde sein Fitnessstatus aufgenommen.

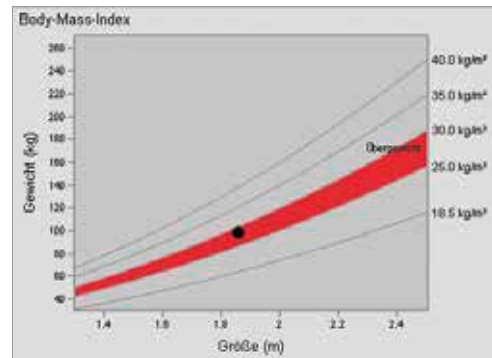
## 3

### Messergebnisse

#### Body Mass Index (BMI)

Die BMI Grafik zeigt, dass er sich in dem Bereich Übergewicht einordnet und sogar an der Grenze zur Adipositas liegt.

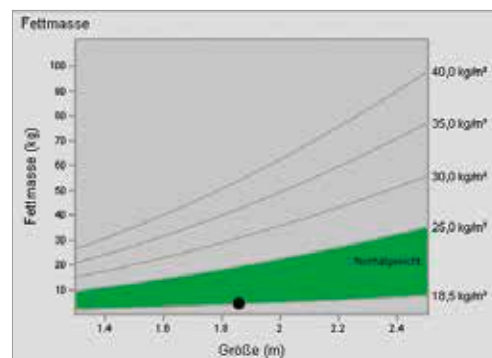
- 28,40 kg/m<sup>2</sup>



#### Fettmasse (FM)

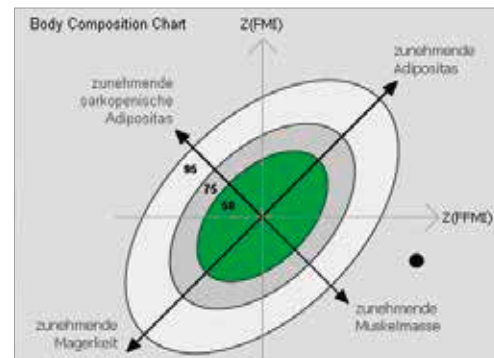
Wenn man jedoch die Fettmassegrafik zu Rate zieht, wird deutlich, dass der FM Anteil mit 6,10 kg (6,20 %) sehr gering ist. Es zeigt sich hier, dass die FM Kategorie nicht der BMI Kategorie entspricht.

- Fettmasse (FM): 6,10 kg
  - Körperfettanteil (FM %): 6,20 %
  - Fettmasse Index (FMI): 1,80 kg/m<sup>2</sup>
- > BMI-Klasse: 18,50 – 25,00 kg/m<sup>2</sup>



### Body Composition Chart (BCC)

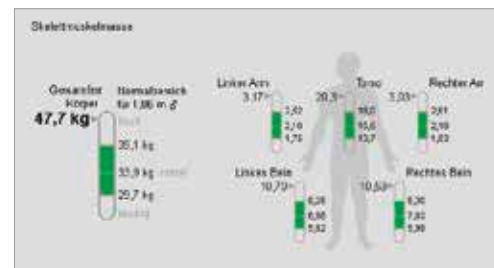
Im BCC wird der Grund für die geringe Fettmasse und das hohe Gewicht ersichtlich. Der Messpunkt des Bodybuilders befindet sich außerhalb des Normalbereiches und zeigt eine deutlich erhöhte fettfreie Masse. Diese Position ist ein starker Indikator für einen hohen Muskelmassenanteil.



### Skelettmuskelmasse (SMM)

Der große Anteil an Muskelmasse über alle Extremitäten ist ein Resultat aus dem Training des Bodybuilders. Die Muskelmassegrafik macht dies auf einem Blick deutlich.

- SMM: 47,70 kg
- SMM (linker Arm): 3,14 kg
- SMM (rechter Arm): 3,00 kg
- SMM (Torso): 20,20 kg
- SMM (linkes Bein): 10,63 kg
- SMM (rechtes Bein): 10,46 kg



## 4 Fazit

Der ehemalige Bodybuilder ist laut BMI übergewichtig und befindet sich an der Grenze zur Adipositas. Die Beurteilung der Körperzusammensetzung macht jedoch deutlich, dass der hohe BMI nicht aus einem großen Anteil an Fettmasse entstanden ist, sondern durch den hohen Muskelanteil. Dies ist bei der Betrachtung des BCC gut erkennbar. In der Grafik der Fettmasse erkennt man zusätzlich noch den sehr geringen Fettmassegehalt. Diese Körperzusammensetzung unterstreicht das erfolgreiche Training und den guten Trainingszustand.

**Bei der Vermessung eines ehemaligen Bodybuilders mit dem seca mBCA lässt sich der Trainingslevel sehr gut beurteilen. Es wird dabei deutlich, dass der doch relativ hohe BMI nicht von einem hohen Fettanteil herrührt, sondern durch den sehr hohen Muskelanteil im Körper entstanden ist.**

seca | mBCA



Scannen Sie diesen Code mit Ihrem Handy oder besuchen uns auf unserer Webseite: [mbca.seca.com](http://mbca.seca.com)