

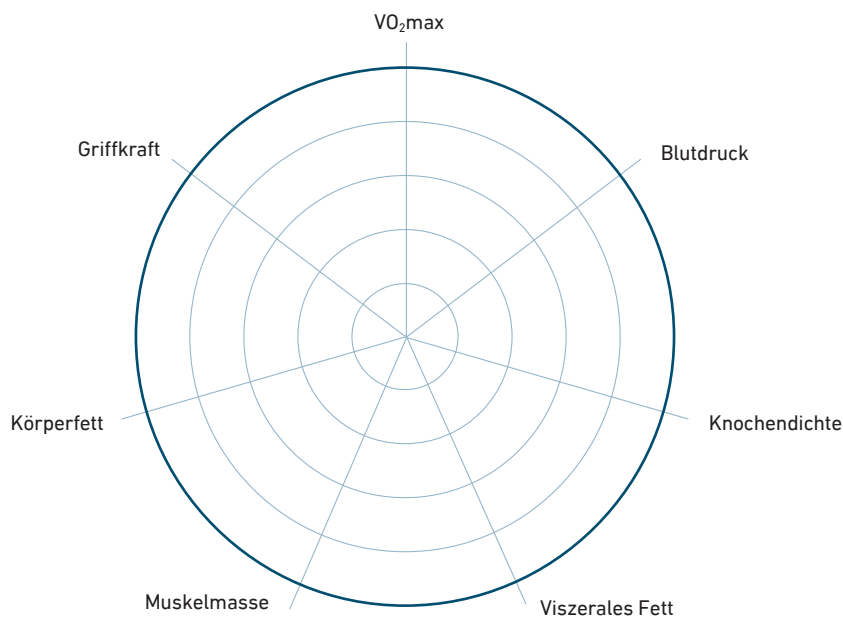


BIOGENA VITALITY-CHECK

Maria Musterfrau

87/100

23.10.2025



DEINE DETAILAUSWERTUNG:

Index	Wert	Zielwert optimaler Wert in deiner Altersgruppe	Beurteilung
VO ₂ max	52	42,8	Hervorragend
Blutdruck	120/80	120/80	Hervorragend
Knochendichte	-2,5	-1	Verbesserbar
Viszerales Fett	10	5	Verbesserbar
Muskelmasse	25 %	35 %	Verbesserbar
Körperfett	34 %	20 %	Verbesserbar
Griffkraft	52 kg	40 kg	Hervorragend

SO KANNST DU DEINE VITALITY UNTERSTÜTZEN:

VO₂MAX – MAXIMALE SAUERSTOFF-AUFNAHME

WAS IST VO₂MAX?

VO₂max steht für die maximale Menge an Sauerstoff, die dein Körper während intensiver körperlicher Aktivität aufnehmen und verwerten kann. Dieser Wert wird meist in Milliliter Sauerstoff pro Kilogramm Körpergewicht pro Minute (ml/kg/min) angegeben. Er ist ein zentraler Indikator für deine kardiovaskuläre Fitness und die Leistungsfähigkeit deines Herz-Kreislauf-Systems.

WIE KANNST DU DEINE VO₂MAX VERBESSERN?

- **Ausdauertraining:** Regelmäßiges Joggen, Radfahren, Schwimmen oder Intervalltraining steigern die Sauerstoffverwertung.
- **HIIT (High-Intensity Interval Training):** Besonders effektiv zur VO₂max-Steigerung.
- **Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining:** Unterstützt das Herz-Kreislauf-System umfassend.

DEINE VO₂MAX:

52

NORMWERTETABELLE:

MÄNNER						
Alter	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Elite	≥54,9	≥52,4	≥51,4	≥48,9	≥45,4	≥40,2
Hoch	47,9–54,8	45,4–52,3	43,7–51,3	39,8–48,8	34,9–45,3	29,7–40,1
Über dem Durchschnitt	41,9–47,9	39,1–45,3	38,4–43,6	34,9–39,7	29,7–34,8	24,4–29,6
Unter dem Durchschnitt	36,2–42,8	35,0–39,0	34,3–38,3	28,7–34,8	24,5–29,6	21,0–24,3
Niedrig	<36,1	<35,0	<34,3	<28,7	<24,5	<21,0

FRAUEN						
Alter:	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Elite	≥49,6	≥47,9	≥46,5	≥45,4	≥39,8	≥35,0
Hoch	40,2–49,8	38,1–47,8	36,3–46,4	34,9–45,3	29,7–38,7	24,4–34,9
Über dem Durchschnitt	34,9–40,1	32,8–38,0	31,4–36,2	28,34–34,8	24,4–29,6	20,9–24,4
Unter dem Durchschnitt	28,0–34,8	27,0–32,7	26,0–31,3	24,6–28,2	21,0–24,3	17,5–20,9
Niedrig	<28,0	<27,0	<25,9	<24,5	<21,0	<17,5

BLUTDRUCK

WAS IST DER BLUTDRUCK?

Blutdruck misst die Kraft, mit der das Blut durch deine Arterien gepumpt wird. Er besteht aus zwei Werten:

- **Systolisch (oberer Wert):** Druck beim Herzschlag
 - **Diastolisch (unterer Wert):** Druck in Ruhephasen des Herzens
- Ein gesunder Blutdruck liegt idealerweise bei etwa 120/80 mmHg.

WARUM IST DAS WICHTIG?

Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck (Hypertonie) kann zu schwerwiegenden Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenschäden führen. Zu niedriger Blutdruck kann hingegen zu Schwindel oder Ohnmacht führen.

WIE KANNST DU DEN BLUTDRUCK VERBESSERN ODER STABIL HALTEN?

- **Bewegung:** Mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche.
- **Ernährung:** Weniger Salz, Zucker und tierische Fette, mehr Obst, Gemüse und Omega-3-Fettsäuren.
- **Stressabbau:** Achtsamkeit, Meditation, ausreichend Schlaf.
- **Verzicht auf Nikotin und übermäßigen Alkoholkonsum.**

DEIN BLUTDRUCK:

120/80

NORMWERTETABELLE:

MÄNNER				
Alter:	Optimal (mmHg)	Normal (mmHg)	Hochnormal / Prähypertonie (mmHg)	Hypertonie (WHO)
20–39 Jahre	<120/80	120–129/<85	130–139/85–89	≥140/90
40–59 Jahre	<125/80	125–134/80–84	135–139/85–89	≥140/90
≥60 Jahre	<130/80	130–139/80–85	140–149/85–89 (tolerierbar)	≥150/90*

FRAUEN				
Alter:	Optimal (mmHg)	Normal (mmHg)	Hochnormal / Prähypertonie (mmHg)	Hypertonie (WHO)
20–39 Jahre	<115/75	115–124/<80	125–134/80–84	≥140/90
40–59 Jahre	<120/78	120–129/78–84	130–139/85–89	≥140/90
≥60 Jahre	<130/80	130–139/80–85	140–149/85–89 (tolerierbar)	≥150/90*

KNOCHENDICHTE

WAS IST KNOCHENDICHTE?

Die Knochendichte beschreibt den Gehalt an Mineralstoffen (vor allem Kalzium und Phosphat) in deinen Knochen. Eine gesunde Knochendichte schützt dich vor Knochenbrüchen und Krankheiten wie Osteoporose – besonders relevant im Alter oder bei hormonellen Veränderungen (z. B. in der Menopause).

WIE KANNST DU DEINE KNOCHENDICHTE VERBESSERN?

- **Kraft- und Sprungtraining:** Belastung fördert den Knochenaufbau.
- **Kalziumreiche Ernährung:** Milchprodukte, Brokkoli, Mandeln, Sesam.
- **Vitamin D:** Unterstützt die Kalziumaufnahme – durch Sonnenlicht oder Supplemente.

DEIN T-SCORE:

-2,5

NORMWERTETABELLE:

KNOCHENDICHTE		
Normal	Osteopenie	Osteoporose
≥ -1	Zwischen -1 und -2,5	$\leq -2,5$

keine Unterscheidung in männlich oder weiblich

VISZERALES FETT

WAS IST VISZERALES FETT?

Viszerales Fett ist das Fettgewebe, das sich um die inneren Organe (Leber, Bauchspeicheldrüse, Darm) lagert. Im Gegensatz zum Unterhautfett ist es „unsichtbar“ und wird oft erst durch spezielle Messungen sichtbar gemacht. Ein hoher Anteil an viszeralem Fett gilt als besonders gesundheitsschädlich, da es entzündungsfördernde Hormone und Stoffe freisetzt

WIE KANNST DU VISZERALES FETT REDUZIEREN?

- **Kaloriendefizit:** Durch Ernährung mit wenig Zucker, Transfetten und raffinierten Kohlenhydraten.
- **Bewegung:** Besonders effektiv sind Ausdauertraining und Krafttraining in Kombination.
- **Stressabbau:** Stress erhöht Cortisol – und das fördert viszerale Fettablagerung.
- **Verzicht auf Alkohol und stark verarbeitete Lebensmittel.**

DEIN ERGEBNIS:

10

NORMWERTETABELLE:

VISZERALES FETT		
Standard	Hoch	Sehr hoch
< 100 cm ²	100 cm ² -130 cm ²	>130 cm ²

keine Unterscheidung in männlich oder weiblich

MUSKELMASSE

WAS IST MUSKELMASSE?

Muskelmasse bezeichnet den Anteil der Skelettmuskulatur an deinem Körpergewicht. Sie ist entscheidend für Beweglichkeit, Kraft, Stoffwechselaktivität und Körperform. Eine gut ausgeprägte Muskelmasse schützt vor Gebrechlichkeit im Alter, hilft beim Fettabbau und fördert die allgemeine Gesundheit.

WIE KANNST DU MUSKELMASSE AUFBAUEN ODER ERHALTEN?

- **Krafttraining:** 2–4 Mal pro Woche gezieltes Training mit Gewichten oder dem eigenen Körpergewicht.
- **Proteinreiche Ernährung:** Mindestens 1,2–2 g Protein pro kg Körpergewicht pro Tag.

DEINE
MUSKELMASSE:

25 %

NORMWERTETABELLE:

Normwertetabelle für die Messmethode von Echolight©, die allgemeinen Normwerte weichen hier ab.

MÄNNER		FRAUEN	
Alter	Standardwerte	Alter	Standardwerte
20–39	> 17 %	20–39	> 14 %
40–59	> 17 %	40–59	> 10 %
60+	> 16 %	60+	> 5 %

KÖRPERFETT

WAS IST KÖRPERFETT?

Körperfett bezeichnet den Anteil des Fettes am gesamten Körpergewicht. Es besteht aus **essenziellem Fett**, das lebensnotwendig ist (z. B. für Hormone, Zellstrukturen und Organe), und **Speicherfett**, das als Energiereserve dient. Der Körperfettanteil wird meist in Prozent des Körpergewichts angegeben und kann über Bioimpedanzanalyse, Caliper-Messung oder DEXA-Scan bestimmt werden. Der Körperfettanteil ist ein zentraler Gesundheitsindikator. Sowohl **zu viel** als auch **zu wenig Fett** kann langfristig gesundheitliche Probleme verursachen.

WIE KANNST DU DEINEN KÖRPERFETTANTEIL VERBESSERN ODER GESUND HALTEN?

- **Ausgewogene Ernährung:** Fokus auf natürliche, unverarbeitete Lebensmittel; Vermeidung von Zucker, Alkohol und Transfetten.
- **Krafttraining:** Baut Muskeln auf und erhöht den Grundumsatz – Fett wird effizienter verbrannt.
- **Ausdauertraining:** Unterstützt die Fettverbrennung und verbessert die Herz-Kreislauf-Funktion.
- **Schlaf & Stressmanagement:** Ausreichender Schlaf und Stressabbau senken Cortisol, das die Fettspeicherung fördert.

DEIN KÖRPERFETT-
ANTEIL:

34 %

NORMWERTETABELLE:

Normwertetabelle für die Messmethode von Echolight©, die allgemeinen Normwerte weichen hier ab.

MÄNNER		FRAUEN	
Alter	Standardwerte	Alter	Standardwerte
20-39	18-23 %	20-39	29-36 %
40-59	20-26 %	40-59	32-41 %
60+	22-30 %	60+	35-45 %

GRIFFKRAFT

WAS IST GRIFFKRAFT?

Griffkraft misst die Kraft deiner Handmuskulatur und ist ein verlässlicher Marker für allgemeine Muskelkraft und sogar für die Lebenserwartung. Wer eine gute Griffkraft hat, hat meist auch eine bessere Mobilität, stärkere Muskeln und ein geringeres Risiko für Stürze und chronische Krankheiten.

WIE KANNST DU DIE GRIFFKRAFT VERBESSERTEN?

- **Spezifische Übungen:** Farmer's Walk, Deadlifts, Hängen an der Stange, Handtrainer oder Knetbälle.
- **Alltagsaktivitäten:** Tragen von Einkaufstaschen oder Gartenarbeit.
- **Kombination mit Krafttraining:** Verbessert auch Unterarme und Oberkörperkraft.

DEINE GRIFFKRAFT:

52 kg

NORMWERTETABELLE:

MÄNNER				
Alter:	0 Punkte (Niedrig)	~50 Punkte (Durchschnitt)	85 Punkte (Hoch)	100 Punkte (Elite)
18-30	<27 kg	~52 kg	~55 kg	≥58 kg
30-40	<27 kg	~50 kg	~54 kg	≥58 kg
40-50	<27 kg	~47 kg	~51 kg	≥55 kg
50-60	<27 kg	~41 kg	~45 kg	≥49 kg
60-70	<27 kg	~36 kg	~40 kg	≥44 kg
70-80	<27 kg	~31 kg	~35 kg	≥39 kg

FRAUEN				
Alter:	0 Punkte (Niedrig)	~50 Punkte (Durchschnitt)	85 Punkte (Hoch)	100 Punkte (Elite)
18-30	<16 kg	~26 kg	~30 kg	≥33 kg
30-40	<16 kg	~27 kg	~31 kg	≥34 kg
40-50	<16 kg	~25 kg	~29 kg	≥32 kg
50-60	<16 kg	~22 kg	~26 kg	≥29 kg
60-70	<16 kg	~19 kg	~23 kg	≥26 kg
70-80	<16 kg	~16 kg	~20 kg	≥23 kg