



# EDUCATIONAL CENTER



**ERGO-FIT GmbH & Co. KG**

Dr. Stefan R. Schönthaler

Sportwissenschaftler

Rheinstraße 21

66955 Pirmasens

[www.ergo-fit.de](http://www.ergo-fit.de)

[s.schoenthaler@ergo-fit.de](mailto:s.schoenthaler@ergo-fit.de)

# Empfohlene Körperfettanteile

## Empfehlung nach einer Studie in Dallas (n= 16936)

Frauen (Körperfett in %)				Alter	Männer (Körperfett in %)			
Exzellent	Gut	Mittel	Schlecht		Exzellent	Gut	Mittel	Schlecht
18,9	22,1	25,0	29,6	20 – 24	10,8	14,9	19,0	23,3
18,9	22,0	25,4	29,8	25 – 29	12,8	16,5	20,3	24,3
19,7	22,7	26,4	30,5	30 – 34	14,5	18,0	21,5	25,2
21,0	24,0	27,7	31,5	35 – 39	16,1	19,3	22,6	26,1
22,6	25,6	29,3	32,8	40 – 44	17,5	20,5	23,6	26,9
24,3	27,3	30,9	34,1	45 – 49	18,6	21,5	24,5	27,6
25,8	28,9	32,3	35,5	50 – 54	19,5	22,3	25,2	28,3
27,0	30,2	33,5	36,7	55 – 59	20,0	22,9	25,9	28,9
27,6	30,9	34,2	37,7	60 +	20,3	23,4	26,4	29,5

(Institute for Aerobics Research 1994)

## Empfehlung differenziert nach Aktivität

Alter	Frauen (Körperfett in %)				
	Nicht empfohlen	Niedrig	Mittel	Hoch	Adipös
<b>Normalperson</b>					
Junge Erwachsene	< 20,0	20,0	28,0	35,0	> 35,0
Mittleres Alter	<25,0	25,0	32,0	38,0	> 38,0
Ältere	< 25,0	25,0	30,0	35,0	> 35,0
<b>Sportlich Aktiv</b>					
Junge Erwachsene	< 16,0	16,0	23,0	28,0	> 28,0
Mittleres Alter	<20,0	20,0	27,0	33,0	> 33,0
Ältere	< 20,0	20,0	27,0	33,0	> 33,0

Alter	Männer (Körperfett in %)				
	Nicht empfohlen	Niedrig	Mittel	Hoch	Adipös
<b>Normalperson</b>					
Junge Erwachsene	< 8,0	8,0	13,0	22,0	> 22,0
Mittleres Alter	<10,0	10,0	18,0	25,0	> 25,0
Ältere	< 10,0	10,0	16,0	23,0	> 23,0
<b>Sportlich Aktiv</b>					
Junge Erwachsene	< 5,0	5,0	10,0	15,0	> 15,0
Mittleres Alter	<7,0	7,0	11,0	18,0	> 18,0
Ältere	< 9,0	9,0	12,0	18,0	> 18,0

(Lohman, T.G. et al. 1997)

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit**

