

Gesundheitsmonitor GMON

„Gesundheitsrisiken ERKENNEN – fachmännisch BEWERTEN – präventiv HANDELN“

Erläuterungen zu weiteren Körpermaßen



Die Einzelmaße des Körperbaus unterliegen einer natürlichen Variationsbreite. Die Zusammenhänge zwischen den Maßen entsprechen den unterschiedlichen (gesunden) Wachstumstendenzen, die auch als Körperbautypen bezeichnet werden (vom kleinbreitwüchsigen bis zum hochschlankwüchsigen Typ). Körpermaße unterliegen jedoch nicht nur dem normalen körperlichen Längenwachstums im Reifungsalter, sondern erfahren auch weiteren individuellen altersspezifischen Veränderung. Dabei gehen Veränderungen der Körpermaße mit Veränderungen der Körperzusammensetzung einher.



Zur Charakterisierung der Variabilität der Körpermaße stützt man sich auf 5% bzw. 95%-Perzentile, d.h. auf Maßangaben einer großen Referenzgruppe (über 700 Probanden aus dem Raum Potsdam), die von höchsten 5% nicht unterschritten und von höchsten 5% nicht überschritten werden.

Während die viszerale Körperfettverteilung (Taillen-/Bauchumfang) zweifelsfrei mit Gesundheitsrisiken korreliert, lassen sich die Zusammenhänge anderer Körpermaße nicht derart eng mit Übergewicht und den daraus resultieren potenziellen Gesundheitsbeeinträchtigungen nachweisen.



Körpermaße unterstützen eine detaillierte Beschreibung des Körperbaus und der Körperzusammensetzung. Ihre Veränderungen sollten immer im Zusammenhang mit Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten beobachtet werden. **Achtung:** Erst eine eindeutig definierte [Messmethodik](#) schafft Voraussetzungen für reproduzierbarer Ergebnisse!



[\(A\)](#) Bewertungsbereiche für Männer
[\(B\)](#) Bewertungsbereiche für Frauen



Greil H: Alters-, geschlechts- und Gruppenspezifik von Körperbau und Ernährungszustand. Curare 16 (1993), S. 265 – 274.
Knusmann, R. Anthropologie. Handbuch der vergleichenden Biologie des Menschen. Band I,1, Fischer-Verlag, Stuttgart, 1988.
Stolzenberg H, Kahl H, Bergmann KE: Körpermaße bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz 50 (2007), S. 659 – 669.
Trippo U: Körperbau, Körperzusammensetzung und Ernährungsgewohnheiten bei Erwachsenen in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht. Universität Potsdam, 2000.



[Übersicht über GMON-Module](#)

u.a. Allgemeine Bedienungshinweise, Zielgrößen, weitere gesundheitsrelevante Parameter

Gesundheitsmonitor GMON

„Gesundheitsrisiken ERKENNEN – fachmännisch BEWERTEN – präventiv HANDELN“

Erläuterungen zu weiteren Körpermaßen

Mess-Strecken (nach [Knusmann 1988])

Brustumfang (mesosternal): horizontaler Umfang in Höhe der Mesosternale (mittlerer Brustbeinpunkt)
 Oberschenkelumfang: größter Umfang um den Oberschenkel
 Unterschenkelumfang: größter Umfang um die Wade
 Oberarmumfang in Ruhe: größter Umfang in Höhe des Bizepale (vorderer Oberarmpunkt) bei nichtangespannter Muskulatur
 Unterarmumfang: größter Umfang in Höhe des Radioulnare proximale (rumpfnaher Unterarmpunkt)

(A) Bewertungsbereiche für Männer (Angaben prozentual zur Körpergröße)

Brustumfang	zu niedrig	niedrig	Referenz	hoch	zu hoch
Alter	rot	gelb	grün	gelb	rot
18-24	bis 45,8%	45,8 – 47,0%	47,0 – 59,3%	59,3 – 64,7%	über 64,7%
24-54	bis 47,5%	47,5 – 50,8%	50,8 – 63,8%	63,8 – 68,2%	über 68,2%
über 55	bis 49,3%	49,3 – 54,6%	54,6 – 68,3%	68,3 – 71,7%	über 71,7%

Oberschenkelumfang	zu niedrig	niedrig	Referenz	hoch	zu hoch
Alter	rot	gelb	grün	gelb	rot
18-24	bis 25,6%	25,6 – 27,8%	27,8 – 35,0%	35,0 – 38,1%	über 38,1%
24-54	bis 25,7%	25,7 – 28,2%	28,2 – 35,7%	35,7 – 38,8%	über 38,8%
über 55	bis 25,7%	25,7 – 28,6%	28,6 – 36,3%	36,3 – 39,5%	über 39,5%

Unterschenkelumfang	zu niedrig	niedrig	Referenz	hoch	zu hoch
Alter	rot	gelb	grün	gelb	rot
18-24	bis 17,9%	17,9 – 18,5%	18,5 – 23,5%	23,5 – 25,5%	über 25,5%
24-54	bis 17,1%	17,1 – 18,9%	18,9 – 24,1%	24,1 – 25,8%	über 25,8%
über 55	bis 16,2%	16,2 – 19,4%	19,4 – 24,6%	24,5 – 26,1%	über 26,1%

Oberarmumfang (in Ruhe)	zu niedrig	niedrig	Referenz	hoch	zu hoch
Alter	rot	gelb	grün	gelb	rot
18-24	bis 12,0%	12,0 – 13,7%	13,7 – 18,8%	18,8 – 20,2%	über 20,2%
24-54	bis 12,5%	12,5 – 14,6%	14,6 – 19,9%	19,9 – 21,3%	über 21,3%
über 55	bis 13,1%	13,1 – 15,5%	15,5 – 20,9%	20,9 – 22,5%	über 22,5%

Unterarmumfang	zu niedrig	niedrig	Referenz	hoch	zu hoch
Alter	rot	gelb	grün	gelb	rot
18-24	bis 12,0%	12,0 – 13,5%	13,5 – 16,4%	16,4 – 17,1%	über 17,1%
24-54	bis 12,5%	12,5 – 14,0%	14,0 – 17,2%	17,2 – 18,2%	über 18,2%
über 55	bis 13,0%	13,0 – 14,5%	14,5 – 17,9%	17,9 – 19,2%	über 19,2%

Gesundheitsmonitor GMON

„Gesundheitsrisiken ERKENNEN – fachmännisch BEWERTEN – präventiv HANDELN“

Erläuterungen zu weiteren Körpermaßen

(B) Bewertungsbereiche für Frauen (Angaben prozentual zur Körpergröße)

Brustumfang	zu niedrig	niedrig	Referenz	hoch	zu hoch
Alter	rot	gelb	grün	gelb	rot
18-24	bis 43,2%	43,2 – 45,7%	45,7 – 54,9%	54,9 – 56,3%	über 56,3%
24-54	bis 46,8%	46,8 – 48,4%	48,4 – 61,8%	61,8 – 64,8%	über 64,8%
über 55	bis 50,5%	50,5 – 51,2%	51,2 – 68,7%	68,7 – 73,2%	über 73,2%

Oberschenkelumfang	zu niedrig	niedrig	Referenz	hoch	zu hoch
Alter	rot	gelb	grün	gelb	rot
18-24	bis 29,1%	29,1 – 30,0%	30,0 – 38,7%	38,7 – 39,5%	über 39,5%
24-54	bis 29,6%	29,6 – 30,5%	30,5 – 41,1%	41,1 – 47,0%	über 47,0%
über 55	bis 30,1%	30,1 – 31,0%	31,0 – 43,5%	43,5 – 54,4%	über 54,4%

Unterschenkelumfang	zu niedrig	niedrig	Referenz	hoch	zu hoch
Alter	rot	gelb	grün	gelb	rot
18-24	bis 18,6%	18,6 – 19,1%	19,1 – 23,6%	23,6 – 24,4%	über 24,4%
24-54	bis 18,8%	18,8 – 19,3%	19,3 – 24,8%	24,8 – 25,9%	über 25,9%
über 55	bis 19,1%	19,1 – 19,6%	19,6 – 26,0%	26,0 – 27,4%	über 27,4%

Oberarmumfang (in Ruhe)	zu niedrig	niedrig	Referenz	hoch	zu hoch
Alter	rot	gelb	grün	gelb	rot
18-24	bis 12,5%	12,5 – 13,1%	13,1 – 17,4%	17,4 – 18,8%	über 18,8%
24-54	bis 13,7%	13,7 – 14,3%	14,2 – 19,8%	19,8 – 21,2%	über 21,2%
über 55	bis 14,8%	14,8 – 15,5%	15,5 – 22,1%	22,1 – 23,5%	über 23,5%

Unterarmumfang	zu niedrig	niedrig	Referenz	hoch	zu hoch
Alter	rot	gelb	grün	gelb	rot
18-24	bis 11,7%	11,7 – 12,4%	12,4 – 15,1%	15,1 – 15,4%	über 15,4%
24-54	bis 12,6%	12,6 – 13,1%	13,1 – 16,7%	16,7 – 18,5%	über 18,5%
über 55	bis 13,4%	13,4 – 13,8%	13,8 – 18,2%	18,2 – 21,5%	über 21,5%

[<nach oben>](#)