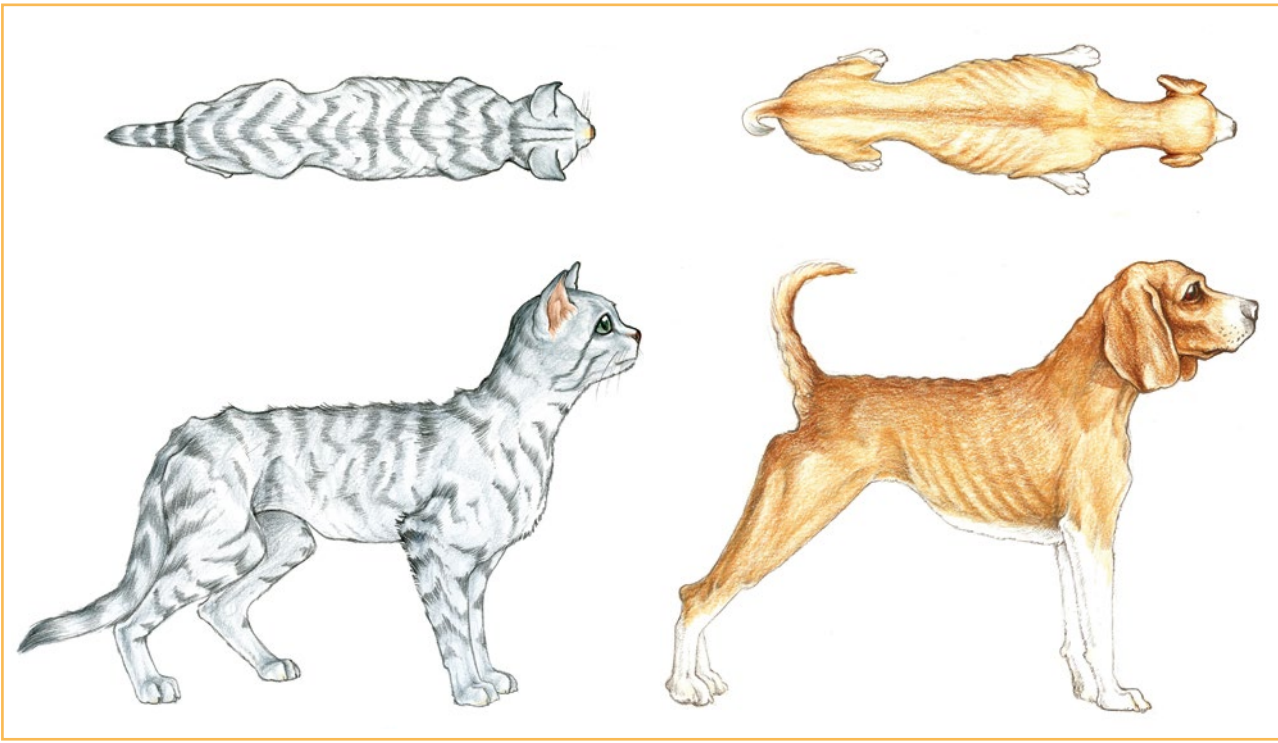


ZU MAGER



1

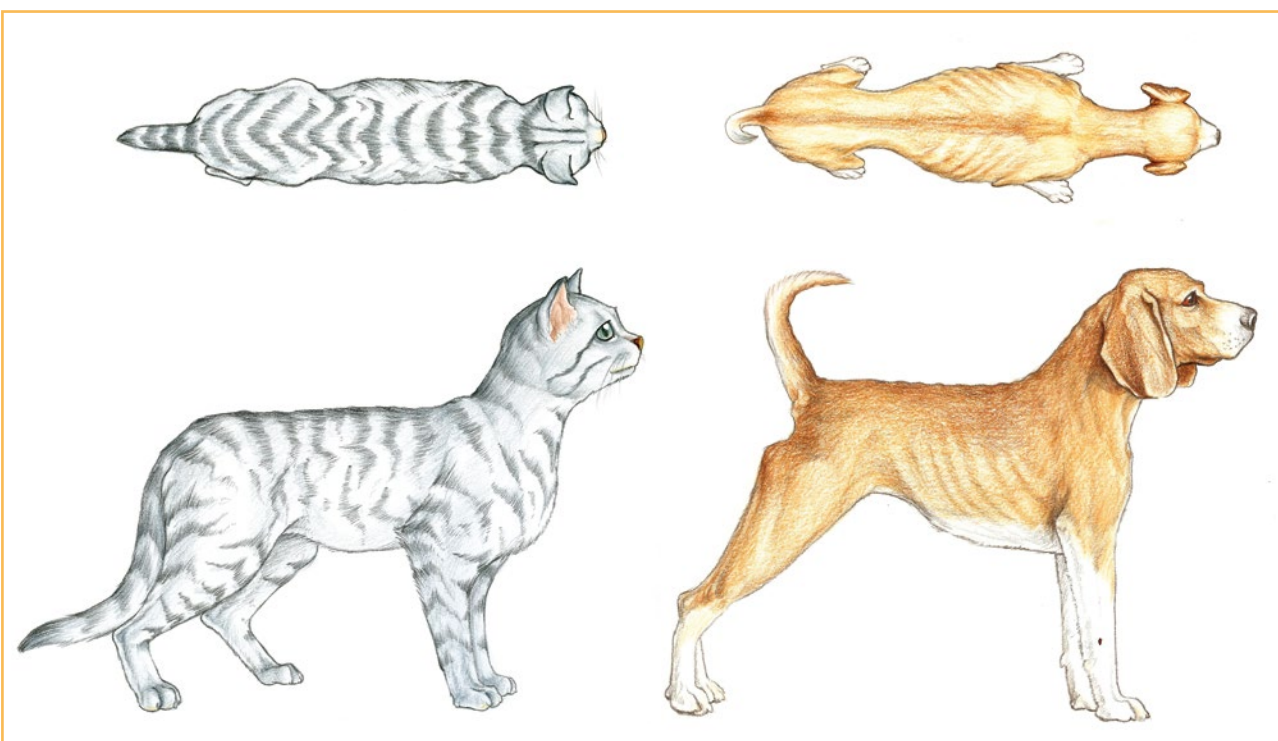
Kachektisch

- Rippen, Lendenwirbel, Beckenknochen und alle Knochenvorsprünge von weitem gut sichtbar.
- Kein Körperfett feststellbar.
- Offensichtlicher Schwund von Muskelmasse.

2

Sehr mager

- Rippen bei kurzem Haar leicht erkennbar, Lendenwirbel gut erkennbar bei minimaler Muskelmasse.
- Ausgeprägte Magengrube, kein tastbares Körperfett.

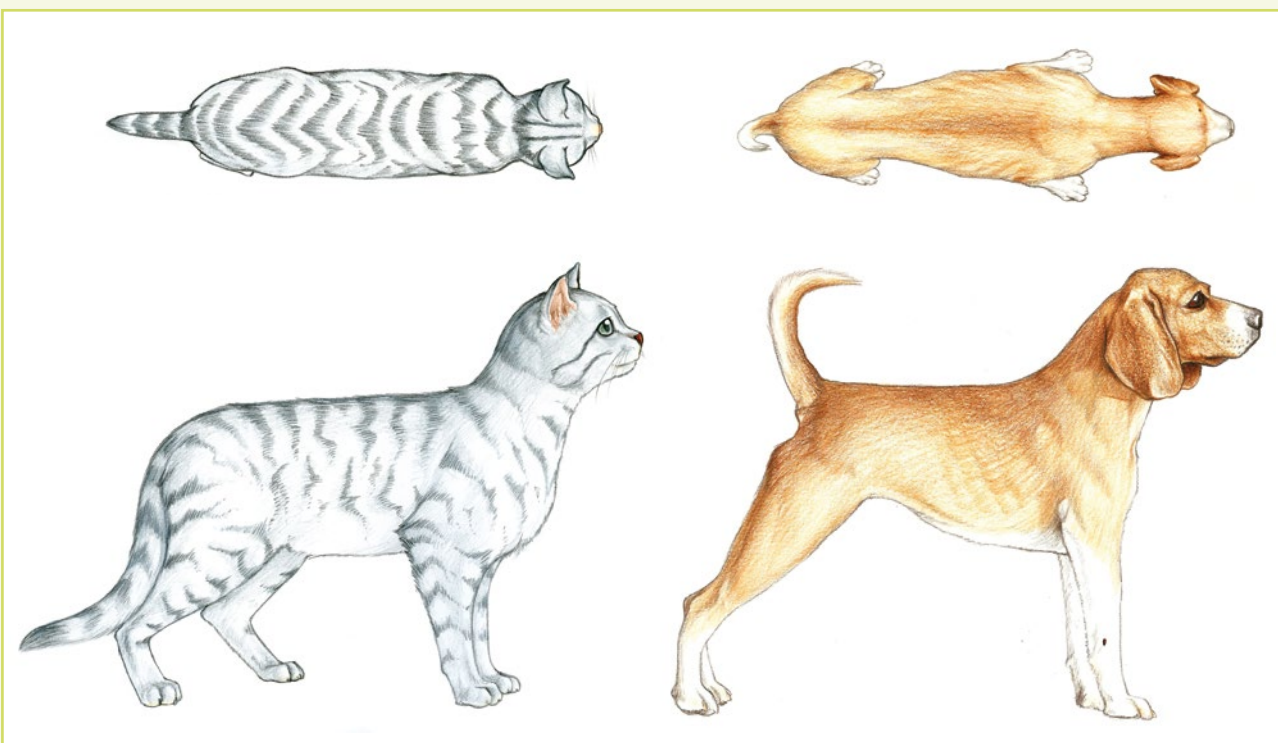


3

Mager

- Rippen unter einer minimalen Fettschicht leicht tastbar, Lendenwirbel gut ausgeprägt.
- Taille unter den Rippen markiert, minimales Fettpolster auf dem Bauch.

IDEAL



4

Schlank

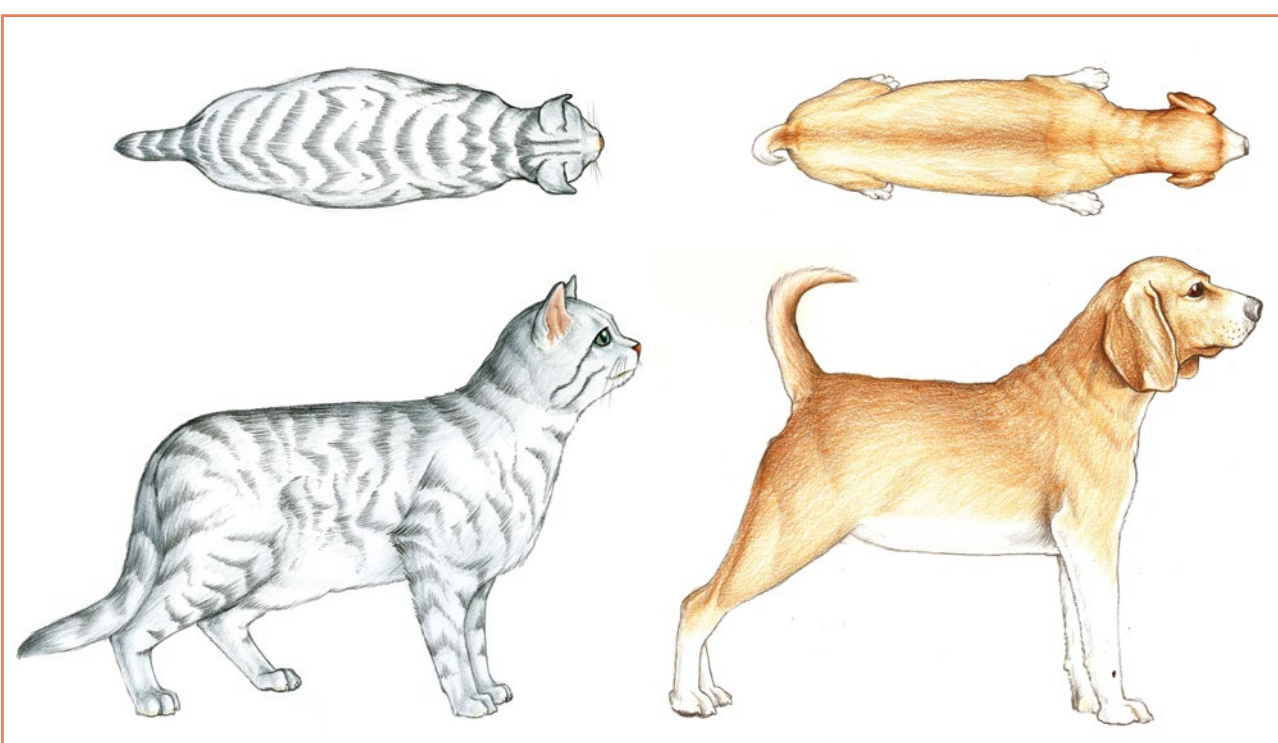
- Rippen unter einer minimalen Fettschicht tastbar.
- Taille unter den Rippen leicht markiert, leichte Magengrube.
- Keine Fettschicht auf dem Bauch.

5

Normal

- Gut proportioniert, Taille unter den Rippen sichtbar.
- Rippen unter einer leichten Fettschicht tastbar.
- Minimales Fettpolster auf dem Bauch.

ZU DICK



6

Übergewichtig

- Rippen unter einer etwas zu dicken Fettschicht tastbar.
- Taille und Fettschicht auf dem Bauch erkennbar, keine Magengrube.

7

Dick

- Rippen unter einer mässigen Fettschicht nicht so leicht tastbar.
- Taille kaum sichtbar, ausgeprägte Rundung des Bauchs.
- Mässige Fettschicht auf dem Bauch.

8

Adipös (fettleibig)

- Rippen unter einer zu dicken Fettschicht nicht tastbar.
- Keine Taille erkennbar.
- Ausgeprägte Rundung des Bauchs mit erheblicher Fettschicht.
- Fettpolster im Lendenbereich.

9

Deutlich adipös (übermässige Fettleibigkeit)

- Rippen unter einer dicken Fettschicht nicht tastbar.
- Erhebliche Fettschicht im Lendenbereich.
- Überdehnung des Bauches, keine Taille, Fettpolster am Bauch.

