Alex — fiktives Beispiel. Alle Zahlen und Beobachtungen dienen nur der Veranschaulichung; kein Foto wurde ausgewertet.

GESCHÄTZTER KÖRPERFETTANTEIL · AUS DEINEM FOTO

20–26%

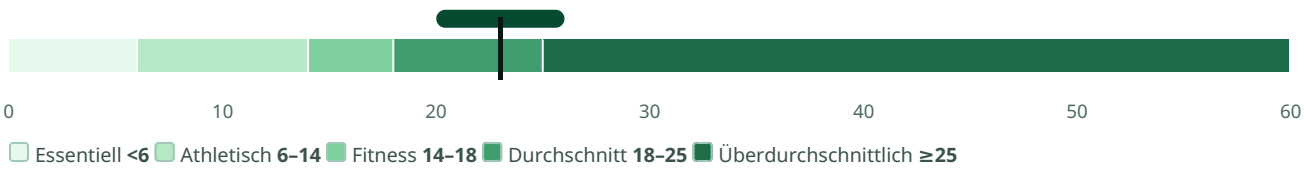
Mittelwert ≈ 23%

Kategorie: **Durchschnitt (Männlich)** · Fotoqualität: **Gut**

Schlanker als etwa 53–87% der Männer deines Alters

Eine Schätzung aus einem Foto, kein DEXA-Scan. Pose, Kleidung und Licht können den Wert um mehrere Prozentpunkte verschieben.





Deine drei Prioritäten

1. Langsam Fett verlieren

Ein Defizit von 300–500 kcal pro Tag (Seite 7) führt in etwa 4–8 Wochen zu rund 20 % (Seite 6).

2. Protein bei jeder Mahlzeit

130–180 g pro Tag: etwa 40 g in jeder von vier Mahlzeiten.

3. Nächstes Foto am 2026-12-20

Vier Wochen nach diesem Bericht, mit derselben Konfiguration (Seite 8).

Drei Beobachtungen zu diesem Foto

1. Beispielbeobachtung: Die Schultern zeigen eine leichte Abgrenzung zu den Oberarmen.
2. Beispielbeobachtung: Die Taille hat eine weiche Kontur, ohne klare Abgrenzung im Bauchbereich.
3. Beispielbeobachtung: Eine entspannte Frontalansicht würde seitliche und hintere Konturen nicht zeigen.

Alex — fiktives Beispiel. Alle Zahlen und Beobachtungen dienen nur der Veranschaulichung; kein Foto wurde ausgewertet.

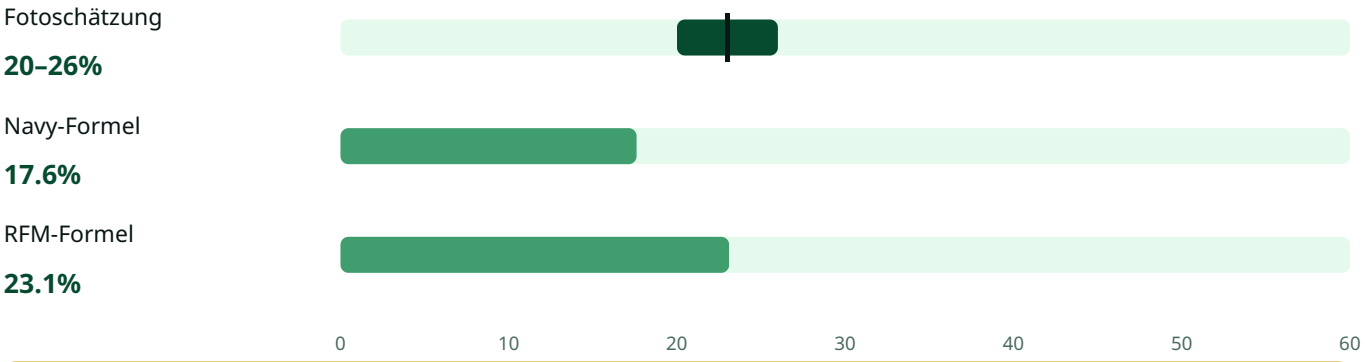
02 Methode und Fehler

Dein Bereich basiert auf einem Foto, das von einem Vision-Modell mit einem festen Prompt ausgewertet und gegen harte Grenzen geprüft wird (3–60 %, mindestens 6 Prozentpunkte breit). Es ist eine visuelle Schätzung, keine Messung der Körperzusammensetzung.

Pose	Vorbeugen, Drehen oder Anspannen des Bauchs verändert, wie Taille und Hüften aussehen, und kann die Schätzung um mehrere Prozentpunkte verschieben.
Licht	Licht von oben vertieft Schatten und lässt Definition stärker wirken; flaches Frontlicht verdeckt sie.
Kleidung	Eng anliegende Kleidung zeigt Konturen; lockerer Stoff verdeckt sie und macht das Foto «eingeschränkt».
Kamera	Ein Weitwinkelobjektiv nahe am Körper verzerrt Proportionen; ein Handy in 2–3 m Abstand auf Taillenhöhe verzerrt am wenigsten.

In den Machbarkeitstests hinter diesem Tool wich die Foto-Schätzung im Schnitt um 4,3 Prozentpunkte vom Referenzwert ab (3 Fotos). Betrachte die Mitte des Bereichs als groben Richtwert und den Bereich als ehrliche Antwort.

Abgleich mit Formeln



Die Foto-Schätzung und die Formel unterscheiden sich um mehr als 5 Punkte. Sie nutzen unterschiedliche Eingaben und haben jeweils eigene Fehler, deshalb mittelt der Bericht sie nicht.

Die Navy-Formel (Hodgdon & Beckett, 1984) nutzt Hals, Taille und bei Frauen zusätzlich Hüfte sowie die Körpergröße. RFM (Woolcott & Bergman, 2018) nutzt Größe und Taille. Die Messstelle des Maßbands verändert beide um einige Punkte.

Quellen: Hodgdon JA, Beckett MB. Naval Health Research Center, 1984 · Woolcott OO, Bergman RN. Sci Rep 2018;8:10980.

Alex — fiktives Beispiel. Alle Zahlen und Beobachtungen dienen nur der Veranschaulichung; kein Foto wurde ausgewertet.

03 Zonen (Teil 1 von 2)



Das Foto, aus dem diese Schätzung erstellt wurde.

Schultern und Arme

WAS SICHTBAR IST

Beispiel: Eine runde Schulterlinie und eine leichte Definition der Oberarme.

WIE GUT EIN FOTO DAS ZEIGT

Licht und Armposition können die sichtbare Abgrenzung verändern. Daraus lassen sich weder Muskelgröße noch Kraft ableiten.

Brust

WAS SICHTBAR IST

Beispiel: Eine glatte Brustkontur mit nur geringer sichtbarer Abgrenzung.

WIE GUT EIN FOTO DAS ZEIGT

Eine Frontalansicht kann die Gewebezusammensetzung nicht unterscheiden; Kleidung und Haltung beeinflussen die Kontur.

SICHTBARE DEFINITION

In diesem fiktiven Beispiel zeigen Schultern und Oberarme eine leichte sichtbare Definition. Das beschreibt das Erscheinungsbild, nicht die Muskelmasse.

Ein Foto zeigt Konturen und sichtbare Definition. Es kann keine regionalen Fettanteile, kein viszerales Fett und keine Muskelmasse zeigen, und der Bericht schätzt das auch nicht.

Alex — fiktives Beispiel. Alle Zahlen und Beobachtungen dienen nur der Veranschaulichung; kein Foto wurde ausgewertet.

04 Zonen (Teil 2 von 2)



Das Foto, aus dem diese Schätzung erstellt wurde.

Bauch und Taille

WAS SICHTBAR IST

Beispiel: Eine weiche Taillenkontur und zarte Bauchlinien.

WIE GUT EIN FOTO DAS ZEIGT

Das ist keine Messung von viszeralem oder regionalem Fett. Atmung und Kamerawinkel verändern das Erscheinungsbild.

Hüften und Oberschenkel

WAS SICHTBAR IST

Beispiel: Oberschenkel und Hüften haben eine glatte, durchgehende Linie.

WIE GUT EIN FOTO DAS ZEIGT

Eine einzelne Frontalansicht lässt die Seiten unsichtbar. Ein regionaler Fettanteil lässt sich daraus nicht ableiten.

KONTUREN

Das fiktive Beispiel hat eine weich definierte Taille und eine glatte Linie an den Hüften. Diese Hinweise messen kein regionales Fett.

Alex — fiktives Beispiel. Alle Zahlen und Beobachtungen dienen nur der Veranschaulichung; kein Foto wurde ausgewertet.

05 Abgeleitete Werte

Diese Zahlen sind Rechenwerte auf Basis deines Gewichts und des geschätzten Bereichs. Fettfreie Masse bedeutet hier alles außer Fett (Muskeln, Knochen, Organe, Wasser) und ist daher nicht Muskelmasse.

GESCHLECHT	ALTER	KÖRPERGRÖSSE	GEWICHT	TAILLE
Männlich	34	180 cm	82 kg	88 cm

Deine Werte · 20–26%



FETTFREIE MASSE	FETTMASSE
60.7 kg – 65.6 kg	16.4 kg – 21.3 kg

	20–26%
FFMI	18.7 – 20.2
Normierter FFMI (1,80 m)	18.7 – 20.2
Taille-Größe-Verhältnis	0.49



FFMI (Fettfreie-Masse-Index) ist die fettfreie Masse geteilt durch die Körpergröße im Quadrat. Der normierte Wert passt ihn auf eine Körpergröße von 1,80 m an (Kouri et al., 1995).

Taille-Größe-Verhältnis: Eine Taille unter der Hälfte deiner Körpergröße (unter 0,5) ist der häufig verwendete Screening-Grenzwert (Ashwell & Hsieh, 2005).

IM VERGLEICH ZU ERWACHSENEN DEINES ALTERS

Dein Bereich ist schlanker als etwa 53–87% der Männer im Alter von 34 in einer US-Referenzstichprobe, gemessen per DXA.

DXA liegt meist einige Punkte höher als Foto- und Maßband-Methoden. Sieh das daher als grobe Einordnung, nicht als Rang.

Quellen: Kouri EM et al. Clin J Sport Med 1995;5:223–228 · Ashwell M, Hsieh SD. Int J Food Sci Nutr 2005;56:303–307. · Kelly TL, Wilson KE, Heymsfield SB. PLoS ONE 2009;4(9):e7038 (NHANES 1999–2004, Table S2, non-Hispanic white adults).

Alex — fiktives Beispiel. Alle Zahlen und Beobachtungen dienen nur der Veranschaulichung; kein Foto wurde ausgewertet.

06 Ziel-Szenarien

Wie dein Gewicht bei einem anderen Körperfettwert wäre, wenn die fettfreie Masse gleich bliebe, und mit etwas gewonnener fettfreier Masse. Reine Rechnung aus der Mitte deines Bereichs; kein Ziel, das wir für dich festlegen.

SZENARIO	KÖRPERFETTANTEIL	GEWICHT	VERÄNDERUNG
Jetzt (Mittelwert)	23%	**82 kg**	—
3 Prozentpunkte niedriger, gleiche fettfreie Masse	20%	**78.9 kg**	−3.1 kg
5 Prozentpunkte niedriger, gleiche fettfreie Masse	18%	**77 kg**	−5 kg
+2 kg fettfreie Masse, gleicher Körperfettanteil	23%	**84.6 kg**	+2.6 kg
+2 kg fettfreie Masse, 3 Prozentpunkte niedriger	20%	**81.4 kg**	−0.6 kg

Echte Veränderung hält die fettfreie Masse selten exakt konstant. Nutze die Szenarien als Maßstab für dein eigenes Ziel und prüfe mit derselben Fotokonfiguration erneut nach.

Wann du dort sein könntest

Bei stetigem Verlust von 0,5–1 % des Körpergewichts pro Woche bei erhaltener fettfreier Masse. Echter Fortschritt verläuft selten so gleichmäßig, lies die Daten daher als Zeitfenster.

KÖRPERFETT	GEWICHT	DAUER	DATUM	TAILLE ≈
≈ 20%	78.9 kg	4–8 Wochen	2026-12-20 – 2027-01-17	**82 cm**
≈ 18%	77 kg	7–13 Wochen	2027-01-10 – 2027-02-21	**78.5 cm**

Taillenziele gehen von deiner gemessenen Taille aus und verändern sie so, wie es die RFM-Formel vorhersagt. Miss auf Nabelhöhe, entspannt. Halbe Körpergröße: 90 cm.

Quellen: Helms ER et al. J Int Soc Sports Nutr 2014;11:20 · Woolcott OO, Bergman RN. Sci Rep 2018;8:10980.

Alex — fiktives Beispiel. Alle Zahlen und Beobachtungen dienen nur der Veranschaulichung; kein Foto wurde ausgewertet.

07 Allgemeiner 8-Wochen-Plan

Ein allgemeiner Rahmen aus veröffentlichten Leitlinien, für alle mit deinen Werten gleich. Das ist keine medizinische oder ernährungsbezogene Beratung und nicht vom Modell ausgedacht.

RUHEENERGIE (MIFFLIN-ST JEOR)

1 780 kcal

TÄGLICHER ENERGIEBEDARF, LEICHTE BIS MODERATE AKTIVITÄT

2 448 – 2 759 kcal

ZIEL	KALORIEN PRO TAG	EIWEISS PRO TAG
Recomposition	2 250 – 2 760 kcal	130 – 180 g (1.6–2.2 g/kg)
Fettverlust	1 950 – 2 460 kcal	130 – 180 g (1.6–2.2 g/kg)
Magere Masse aufbauen	2 600 – 3 060 kcal	130 – 165 g (1.6–2 g/kg)

Training

- Krafttraining für alle großen Muskelgruppen 2–4 Mal pro Woche, die Last oder die Wiederholungen nach und nach steigern.
- 150–300 Minuten moderate Aktivität pro Woche (z. B. zügiges Gehen, Radfahren), über die meisten Tage verteilt.
- 7–9 Stunden schlafen; alle 4 Wochen dasselbe Fotoprotokoll nutzen, um die Richtung zu prüfen.

Acht Wochen

Wochen 1–2

Gewicht 3 Mal pro Woche morgens erfassen; den Kalorienbereich und das Proteinziel festlegen.

Wochen 3–4

Die Routine beibehalten; Kalorien um 100–200 kcal anpassen, wenn sich der Wochendurchschnitt nicht wie geplant bewegt.

Wochen 5–6

Bei den Hauptübungen Gewicht oder einen Satz hinzufügen; die Aktivität stabil halten.

Wochen 7–8

Ein neues Foto mit dem Protokoll auf Seite 8 machen und mit diesem Bericht vergleichen.

Ohne Ärztin oder Arzt nicht unter 1 200 kcal (Frauen) oder 1 500 kcal (Männer) pro Tag gehen. Schwangerschaft, Diabetes, Nierenerkrankung oder Essstörung: vorher mit einer Ärztin oder einem Arzt sprechen.

Quellen: Mifflin MD et al. Am J Clin Nutr 1990;51:241–247 · Jäger R et al. ISSN position stand: protein and exercise, 2017 · WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020.

Alex — fiktives Beispiel. Alle Zahlen und Beobachtungen dienen nur der Veranschaulichung; kein Foto wurde ausgewertet.

08 Dein Kontrollplan

Alle 4 Wochen ein Foto, mit dem Zeitfenster, das du bei 0,5–1 % des Körpergewichts pro Woche nach dem Fettabbau-Plan erwarten kannst. Trage daneben deine eigenen Werte ein.

KONTROLLE	DATUM	ERWARTETES GEWICHT	ERWARTETES KÖRPERFETT	DEIN GEWICHT	DEINE TAILLE
Heute	2026-11-22	82 kg	20–26%	82 kg	88 cm
Woche 4	2026-12-20	78.7 kg – 80.4 kg	≈ 20–21%		
Woche 8	2027-01-17	77 kg – 78.7 kg	≈ 18–20%		
Woche 12	2027-02-14	77 kg – 77.1 kg	≈ 18%		
Woche 16	2027-03-14	77 kg	≈ 18%		
Woche 20	2027-04-11	77 kg	≈ 18%		
Woche 24	2027-05-09	77 kg	≈ 18%		

Wiege dich morgens 3 Mal pro Woche und vergleiche die Wochendurchschnitte. Zwischen Fotos liegen Änderungen unter etwa 3 Punkten im Rauschen einer Fotoschätzung. Nächste Schätzung: bodyformnote.com.

Fotoprotokoll für Nachkontrollen

Licht Derselbe Raum und dieselbe Lampe, Licht von vorn auf Brusthöhe; kein Fenster hinter dir.

Abstand Handy 2–3 m entfernt auf Taillenhöhe, der ganze Oberkörper und die oberen Oberschenkel im Bild.

Pose Aufrecht stehen, Arme leicht vom Körper weg, Bauch entspannt, Füße hüftbreit.

Kleidung Dieselben eng anliegenden Shorts oder derselbe Badeanzug; der Bauch sichtbar.

Tageszeit Morgens, vor dem Essen und Training, nach dem Toilettengang.

Abstand zwischen den Messungen Alle 4–8 Wochen. Fotos von Tag zu Tag zeigen meist Wasser und Licht, nicht Fett.

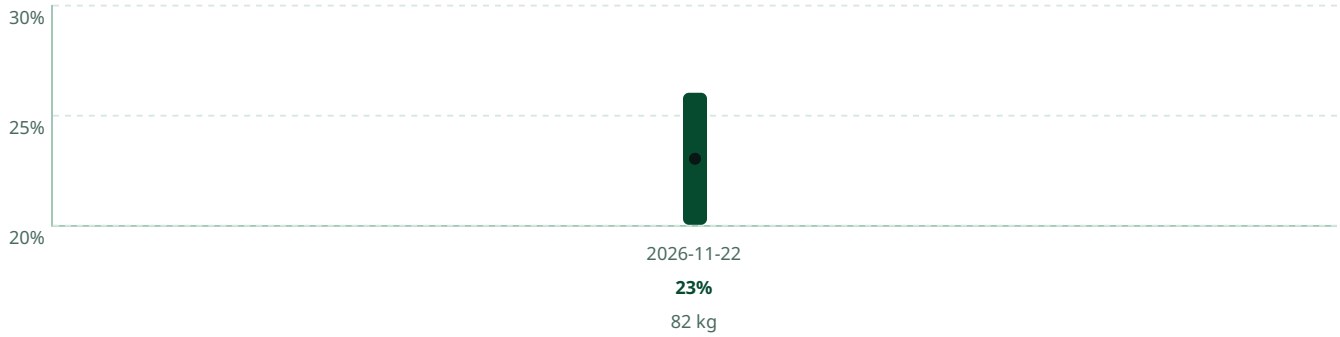
Alex — fiktives Beispiel. Alle Zahlen und Beobachtungen dienen nur der Veranschaulichung; kein Foto wurde ausgewertet.

09 Vergleich mit deinem vorherigen Bericht

Das ist der erste Bericht für diese Person, deshalb gibt es noch nichts zu vergleichen. Der nächste Bericht für dieselbe Person stellt beide Fotos und Bereiche nebeneinander und ergänzt diese Grafik um einen Balken.

Dein Fortschritt

Jeder Balken ist ein Bericht für diese Person: der Bereich, der Punkt seine Mitte, darunter das Gewicht, falls angegeben.



	DIESER BERICHT
Datum des Fotos	2026-11-22
Geschätzter Körperfettanteil · aus deinem Foto	20–26%
Mittelwert	23%
Fotoqualität	Gut
Gewicht	82 kg
Taille	88 cm

Alex — fiktives Beispiel. Alle Zahlen und Beobachtungen dienen nur der Veranschaulichung; kein Foto wurde ausgewertet.

10

Grenzen und wann du dir professionelle Hilfe holen solltest

- Dieser Bericht ist eine Schätzung aus einem Foto, kein DEXA-Scan, keine Diagnose und keine medizinische Beratung.
- Er misst keine Muskelmasse, kein viszerales Fett, keine regionalen Fettanteile, keine Knochendichte und kein Gesundheitsrisiko.
- Für eine Messung bitte um einen DEXA-Scan, einen hydrostatischen oder luftverdrängenden Test oder Hautfaltenmessungen durch eine geschulte Fachperson.

Ärztin oder Arzt aufsuchen bei

- ungewollter Gewichtsverlust oder -zuwachs von mehr als 5 % in wenigen Monaten;
- eine Taille, die weiter wächst, oder ein Taille-Größe-Verhältnis über 0,6;
- Müdigkeit, Schwindel, ausbleibende Perioden oder andere Beschwerden während einer Diät;
- eine Essstörung jetzt oder in der Vergangenheit, Schwangerschaft oder eine chronische Erkrankung, bevor du deine Ernährung änderst.

Versionen

Schätzmodell	Nicht verwendet — fiktives Beispiel
Schätz-Prompt	Nicht verwendet
Berichtstext	Redaktionelles Beispiel, keine persönliche Analyse
Bericht erstellt	2026-11-22