

Gesamt-Körperfett-Tabelle / Sollwerte



Frauen :

Alter	exzellent	gut	mittel	grenzwertig
20 - 24	18,2	22,1	25,0	29,6
25 - 29	18,9	22,0	25,4	29,8
30 - 34	19,7	22,7	26,4	30,5
35 - 39	21,0	24,0	27,7	31,5
40 - 44	22,6	25,6	29,3	32,8
45 - 49	24,3	27,3	30,9	34,1
50 - 59	26,6	29,7	33,1	36,2
> 60	27,4	30,7	34,0	37,3

Männer :

Alter	exzellent	gut	mittel	grenzwertig
20 - 24	10,8	14,9	19,0	23,3
25 - 29	12,8	16,5	20,3	24,3
30 - 34	14,5	18,0	21,5	25,2
35 - 39	16,1	19,3	22,6	26,1
40 - 44	17,5	20,5	23,6	26,9
45 - 49	18,6	21,5	24,5	27,6
50 - 59	19,8	22,7	25,6	28,7
> 60	20,2	23,2	26,2	29,3