

Sehr geehrte/r Studienteilnehmer/in,

vielen Dank für Ihre Teilnahme an der CHRIS-Studie. Nachfolgend finden Sie die für Sie im Rahmen der CHRIS-Untersuchungen ermittelten Werte für:

- Körpergröße
- Körpergewicht
- Body Mass Index
- Körperfettanteil
- Blutdruck
- Puls

Die Analysen der Blut- und Urinprobe sowie des EKG erfordern etwas Zeit. Wir informieren Sie, sobald diese vorhanden sind. Sie haben bereits entschieden, ob Sie die Unterlagen im CHRIS-Zentrum im Krankenhaus Schlanders abholen möchten, oder ob sie per Post direkt zu Ihnen nach Hause geschickt werden sollen. Nachdem Sie Ihre VOLLSTÄNDIGEN Ergebnisse erhalten haben, können Sie sich an Ihren Hausarzt wenden. Er wird Sie bei der Interpretation der Ergebnisse des Blut- und Urintests, des EKG und der unten stehende Werte (Blutdruck, Puls) unterstützen.

Teilnehmer/in: \_\_\_\_\_

Körpergröße: \_\_\_\_\_ cm

Körpergewicht: \_\_\_\_\_ kg

Body Mass Index: \_\_\_\_\_ (Körpergewicht [kg] / Körpergröße<sup>2</sup> [m])

Körperfettanteil: \_\_\_\_\_ viszeraler Körperfettanteil: \_\_\_\_\_

Blutdruck: \_\_\_\_\_ mmHg

Puls: \_\_\_\_\_ Schläge /mi

Standardwerte für die Interpretation des Body Mass Index:

> 40	Übergewicht 3. Grades
30-40	Übergewicht 2. Grades
25-30	Übergewicht 1. Grades
18,5-25	Normalgewicht
< 18,5	Untergewicht

Standardwerte für die Interpretation des Körperfettanteils (in %):

Geschlecht	Alter	niedrig	normal	hoch	sehr hoch
weiblich	20-39	< 21,0 %	21,0 - 32,9 %	33,0 - 38,9 %	≥ 39,0 %
	40-59	< 23,0 %	23,0 - 33,9 %	34,0 - 39,9 %	≥ 40,0 %
	60-79	< 24,0 %	24,0 - 35,9 %	36,0 - 41,9 %	≥ 42,0 %
männlich	20-39	< 8,0 %	8,0 - 19,9 %	20,0 - 24,9 %	≥ 25,0 %
	40-59	< 11,0 %	11,0 - 21,9 %	22,0 - 27,9 %	≥ 28,0 %
	60-79	< 13,0 %	13,0 - 24,9 %	25,0 - 29,9 %	≥ 30,0 %

Standardwerte für die Interpretation des viszeralen Körperfettanteils (Organfett)(in %):

Viszeraler Fettanteil	Klassifikation des Anteils
1 - 9	normal
10 - 14	hoch
15 - 30	sehr hoch

Standardwerte für die Interpretation des Blutdrucks:

	Idealwerte	Normalwerte	Nochnormale Werte	Hypertonie Stadium 1 (leicht)
Systolisch (mmHg)	< 120	< 130	130-139	140-159
Diastolisch (mmHg)	< 80	< 85	85-89	90-99

Standardwerte für die Interpretation des Pulses:

Durchschnittlicher Ruhepuls	
Jugendliche	ca. 85/min
Erwachsene	ca. 70/min
Senioren	ca. 90/min
Ausdauersportler	ca. 32-45/min

Datum: \_\_\_\_\_