

# Sichtprüfung Gewicht



**Mager**



**Sehr dünn**



**Ideal**



**Übergewicht**



**Dickleibig**

## Mager

- Hüftknochen, Rippen und Wirbelsäule deutlich erkennbar und ertastbar.
- Wenig Muskulatur und keine Fettschicht.
- Rumpfbereich nach innen gewölbt.

## Sehr dünn

- Hüftknochen, Rippen und Wirbelsäule leicht zu ertasten.
- Wenig Muskulatur und geringe Fettschicht.
- Rumpfbereich flach.

## Ideal

- Hüftknochen, Rippen und Wirbelsäule ertastbar. Eher rundlich als spitz.
- Wenig Bauchfett.
- Rumpfbereich flach.



## Übergewicht

- Hüftknochen und Wirbelsäule schwer ertastbar, Rippen sind kaum ertastbar.
- Einige Fettschichten.
- Rumpfbereich rundlich.

## Dickleibig

- Hüftknochen, Rippen und Wirbelsäule nur mit leichtem Druck ertastbar.
- Hängender Bauch mit deutlichen Fettpolstern.
- Rumpfbereich gewölbt.