

UNTERGEWICHT



- 1**
- Rippen, Lendenwirbel, Beckenknochen und alle Knochenvorsprünge von weitem sichtbar
 - Kein Körperfett erkennbar
 - Offensichtlich reduzierte Muskelmasse



- 2**
- Rippen, Lendenwirbel und Beckenknochen leicht erkennbar
 - Kein Fett ertastbar
 - Einige Knochenvorsprünge von weitem sichtbar
 - Geringfügig reduzierte Muskelmasse



- 3**
- Rippen leicht zu ertasten und möglicherweise sichtbar, wobei kein Fett ertastbar ist
 - Spitzen der Lendenwirbel und Beckenknochen sichtbar
 - Deutliche Taille
 - Bauchlinie sehr deutlich eingezogen

IDEALGEWICHT



- 4**
- Rippen unter minimaler Fettschicht leicht zu ertasten
 - Taille von oben gut erkennbar
 - Bauchlinie deutlich eingezogen



- 5**
- Rippen ertastbar, keine übermäßige Fettschicht
 - Taille hinter Rippen von oben erkennbar
 - Eingezogene Bauchlinie von der Seite sichtbar

ÜBERGEWICHT



- 6**
- Rippen ertastbar, etwas zu dicke Fettschicht
 - Taille von oben erkennbar, aber nicht deutlich
 - Bauchlinie noch leicht eingezogen

FETTLEIBIGKEIT



- 7**
- Rippen schwer zu ertasten, dicke Fettschicht
 - Merkbare Fettablagerungen im Lendenbereich und am Schwanzansatz
 - Taille nicht vorhanden oder kaum sichtbar
 - Bauchlinie eventuell nicht eingezogen



- 8**
- Rippen unter sehr dicker Fettschicht nicht oder nur mit erheblichem Druck zu ertasten
 - Starke Fettablagerungen im Lendenbereich und am Schwanzansatz
 - Keine Taille
 - Bauchlinie nicht eingezogen
 - Bauchumfang eventuell vergrößert



- 9**
- Massive Fettablagerungen an Brustkorb, Rücken und Schwanzansatz
 - Bauchlinie nicht eingezogen
 - Keine Taille
 - Fettablagerungen an Hals und Gliedmaßen
 - Bauchumfang deutlich vergrößert