

Körperhöhenbestimmung

Ermittlung der Körpergröße:

Mobile Personen:

- Im Stehen messen (möglichst morgens nach dem Aufstehen)

Immobilien Patienten (z. B. Patienten mit extremen Wirbelsäulendeformationen oder Krampfzuständen):

- Kniehöhenmessung
- Unterarmlänge
- halbe Armspanne

Kniehöhenmessung

- Der Proband sollte aufrecht auf einem Stuhl sitzen.
- Es sollte stets am linken Bein gemessen werden. Der Fuß sollte unbekleidet und flach auf dem Boden stehen, das Knie im rechten Winkel gebeugt.
- Das Maßband sollte 4 cm von der Kniespitze entfernt platziert werden – die das Maßband haltende Hand sollte flach auf dem Knie aufliegen. Das Maßband sollte senkrecht an der Beininnenseite über den Knöchel bis zur Ferse straff gehalten werden.
- Den ermittelten Wert notieren und die entsprechende Körperhöhe der Tabelle entnehmen.



Frauen

Größe [cm] = 84,88 - (0,24 x Alter) + (1,83 x Kniehöhe) Kniehöhe																
18-59 Jahre	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	159	160	161	162	163
60-90 Jahre	147	148	149	150	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	160
Kniehöhe [cm]	43	43,5	44	44,5	45	45,5	46	46,5	47	47,5	48	48,5	49	49,5	50	50,5
18-59 Jahre	164	165	166	167	168	169	170	170	171	172	173	174	175	176	177	178
60-90 Jahre	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	171	172	173	174	175
Kniehöhe [cm]	51	51,5	52	52,5	53	53,5	54	54,5	55	55,5	56	56,5	57	57,5	58	58,5
18-59 Jahre	179	180	181	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	192
60-90 Jahre	176	177	178	179	180	181	182	182	183	184	185	186	187	188	189	190
Kniehöhe [cm]	59	59,5	60	60,5	61	61,5	62	62,5	63	63,5	64	64,5	65	65,5	66	66,5

Männer

Größe [cm] = 64,19 - (0,04 x Alter) + (2,02 x Kniehöhe) Kniehöhe																
18-59 Jahre	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165
60-90 Jahre	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163
Kniehöhe [cm]	43	43,5	44	44,5	45	45,5	46	46,5	47	47,5	48	48,5	49	49,5	50	50,5
18-59 Jahre	166	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182
60-90 Jahre	164	165	166	167	168	169	170	171	172	174	175	176	177	178	179	180
Kniehöhe [cm]	51	51,5	52	52,5	53	53,5	54	54,5	55	55,5	56	56,5	57	57,5	58	58,5
18-59 Jahre	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198
60-90 Jahre	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196
Kniehöhe [cm]	59	59,5	60	60,5	61	61,5	62	62,5	63	63,5	64	64,5	65	65,5	66	66,5

Unterarm­längenmessung (ULNA)

- Linken Unterarm (wenn möglich) schräg über die Brust nach oben kreuzen. Die Finger zeigen auf die gegenseitige Schulter.
- Mit Hilfe eines Maßbandes (cm) den Abstand zwischen der Ellenbogenspitze und dem Mittelpunkt des Handknöchels ermitteln.
- Die folgende Tabelle zum Umrechnen der ULNA-Länge (cm) in Körperlänge (cm) nutzen.



Frauen

Abgeschätzte Körperhöhe [cm]														
ULNA-Länge	18,5	19	19,5	20	20,5	21	21,5	22	22,5	23	23,5	24	24,5	25
≤ 60 Jahre	147	148	150	151	152	154	155	156	158	159	161	162	163	165
≥ 60 Jahre	140	142	144	145	147	148	150	152	153	155	156	158	160	161
ULNA-Länge	25,5	26	26,5	27	27,5	28	28,5	29	29,5	30	30,5	31	31,5	32
≤ 60 Jahre	166	168	169	170	172	173	175	176	177	179	180	181	183	184
≥ 60 Jahre	163	165	166	168	170	171	173	175	176	178	179	181	183	184

Männer

Abgeschätzte Körperhöhe [cm]														
ULNA-Länge	18,5	19	19,5	20	20,5	21	21,5	22	22,5	23	23,5	24	24,5	25
≤ 60 Jahre	146	148	149	151	153	155	157	158	160	162	164	166	167	169
≥ 60 Jahre	145	146	148	149	151	152	154	156	157	159	160	162	163	165
ULNA-Länge	25,5	26	26,5	27	27,5	28	28,5	29	29,5	30	30,5	31	31,5	32
≤ 60 Jahre	171	173	175	176	178	180	182	184	185	187	189	191	193	194
≥ 60 Jahre	167	168	170	171	173	175	176	178	179	181	182	184	186	187

(halbe) Armspannenmessung

- Lokalisieren und Markieren des Endes des inneren Schlüsselbeinknochens mit einem abwaschbaren Stift.
- Den linken Arm in eine horizontale Position bringen; der Arm sollte sich in einer Linie mit den Schultern befinden. Arm und Handgelenk dürfen nicht angewinkelt oder abgeknickt sein.
- Das Maßband von der Markierung bis zur Fingerspitze anlegen und das Ergebnis in cm ablesen.

Errechnung der Körperhöhe:

Frauen: Körpergröße [cm] = (1,35 x halbe Armspanne [cm]) + 60,1

Männer: Körpergröße [cm] = (1,40 x halbe Armspanne [cm]) + 57,8



Frauen

Abgeschätzte Körperhöhe [cm]															
1/2 Armspanne	70	70,5	71	71,5	72	72,5	73	73,5	74	74,5	75	75,5	76	76,5	77
Körperhöhe	155	155	156	157	157	158	159	159	160	161	161	162	163	163	164
1/2 Armspanne	77,5	78	78,5	79	79,5	80	80,5	81	81,5	82	82,5	83	83,5	84	84,5
Körperhöhe	165	165	166	167	167	168	168	170	170	171	172	172	173	174	174
1/2 Armspanne	85	85,5	86	86,5	87	87,5	88	88,5	89	89,5	90	90,5	91	91,5	92
Körperhöhe	175	176	176	177	178	179	180	180	181	182	182	183	184	184	185
1/2 Armspanne	92,5	93	93,5	94	94,5	95	95,5	96	96,5	97	97,5	98	98,5	99	99,5
Körperhöhe	185	186	186	187	188	188	189	190	190	191	192	192	193	194	194

Männer

Abgeschätzte Körperhöhe [cm]															
1/2 Armspanne	70	70,5	71	71,5	72	72,5	73	73,5	74	74,5	75	75,5	76	76,5	77
Körperhöhe	156	157	157	158	159	159	160	161	161	162	163	164	164	165	166
1/2 Armspanne	77,5	78	78,5	79	79,5	80	80,5	81	81,5	82	82,5	83	83,5	84	84,5
Körperhöhe	166	167	168	168	169	170	171	171	172	173	173	174	175	175	176
1/2 Armspanne	85	85,5	86	86,5	87	87,5	88	88,5	89	89,5	90	90,5	91	91,5	92
Körperhöhe	177	178	178	179	180	180	181	182	182	183	184	185	185	186	187
1/2 Armspanne	92,5	93	93,5	94	94,5	95	95,5	96	96,5	97	97,5	98	98,5	99	99,5
Körperhöhe	187	188	189	189	190	191	192	192	193	194	194	195	196	197	197