**Grundumsatz Berechnung Männer: = (10 \* Gewicht in kg) + (6,25 \* Größe in cm) – (5 \* Alter) + 5**

**Grundumsatz Berechnung Frauen: = (10 \* Gewicht in kg) + (6,25 \* Größe in cm) – (5 \* Alter) – 161**

Aktivitätsfaktor

|  |  |
| --- | --- |
| **Faktor** | **Beschreibung** |
| 1,2 | Du liegst oder sitzt ausschließlich (z.B. alte Menschen im Krankenbett) |
| 1,45 | Du sitzt sehr häufig und bewegst dich im Alltag nicht sehr viel (z.B. Büroangestellte) |
| 1,65 | Du sitzt überwiegend. Selbst deine Haupttätigkeit führst du im sitzen aus. (z.B. Bus- oder Taxifahrer) |
| 1,85 | Du bewegst dich oder stehst bei deiner Haupttätigkeit überwiegend. (z.B. Handwerker oder Hausfrau) |
| 2,2 | Deine Haupttätigkeit ist sehr anstrengend und ist körperlich sehr anstrengend (z.B. Bauarbeiter, Landschaftsgärtner) |

**Kalorienbedarf = Grundumsatz \* Aktivitätsfaktor**

Möchtest du **Muskelmasse** aufbauen gilt folgendes:

***Männer/Frauen: Ermittelter Kalorienbedarf plus 10-30%***

Entscheidest du dich dafür lieber **Fett abzubauen**, verwendest du folgende Formel:

***Männer: Ermittelter Kalorienbedarf minus 10-30% Frauen: Ermittelter Kalorienbedarf minus 10-20%***

***Quelle:***

<https://kraftsportwissen.de/kalorienbedarf-berechnen/#DIE-KATCH-MCARDLE-FORMEL>