

# 13-Punkte Hautfaltenmessung [Guide]

Marco Giglio

Performance Coach

[www.giglio.training](http://www.giglio.training)

Die Hautfaltenmessung ist eine objektive, genaue und individuelle Methode, um den Körperfettanteil und die Magermasse (Lean Mass) einer Person zu berechnen. Es ist sozusagen die Buchhaltung des Personal Trainings. Sie hilft meinen Athleten und mir, den Fortschritt am Körper zu messen und angepasste **Trainings- und Ernährungsstrategien zu entwickeln**.

Durch die Messung von 13 verschiedenen Hautfalten, die maßgeblich vom deutschen Top-Coach Wolfgang Unsöld entwickelt wurde, ist sie detaillierter als die klassisch praktizierte 3- oder 7-Falten Methode. Sie gibt neben Fettverteilung auch Aufschluss über den **Hormonhaushalt** und die **Konstitution** einer Person und macht **Fortschritte, Rückschritte und Plateaus** genauer erkenntlich.



## Das Wichtigste zur Hautfaltenmessung auf einen Blick

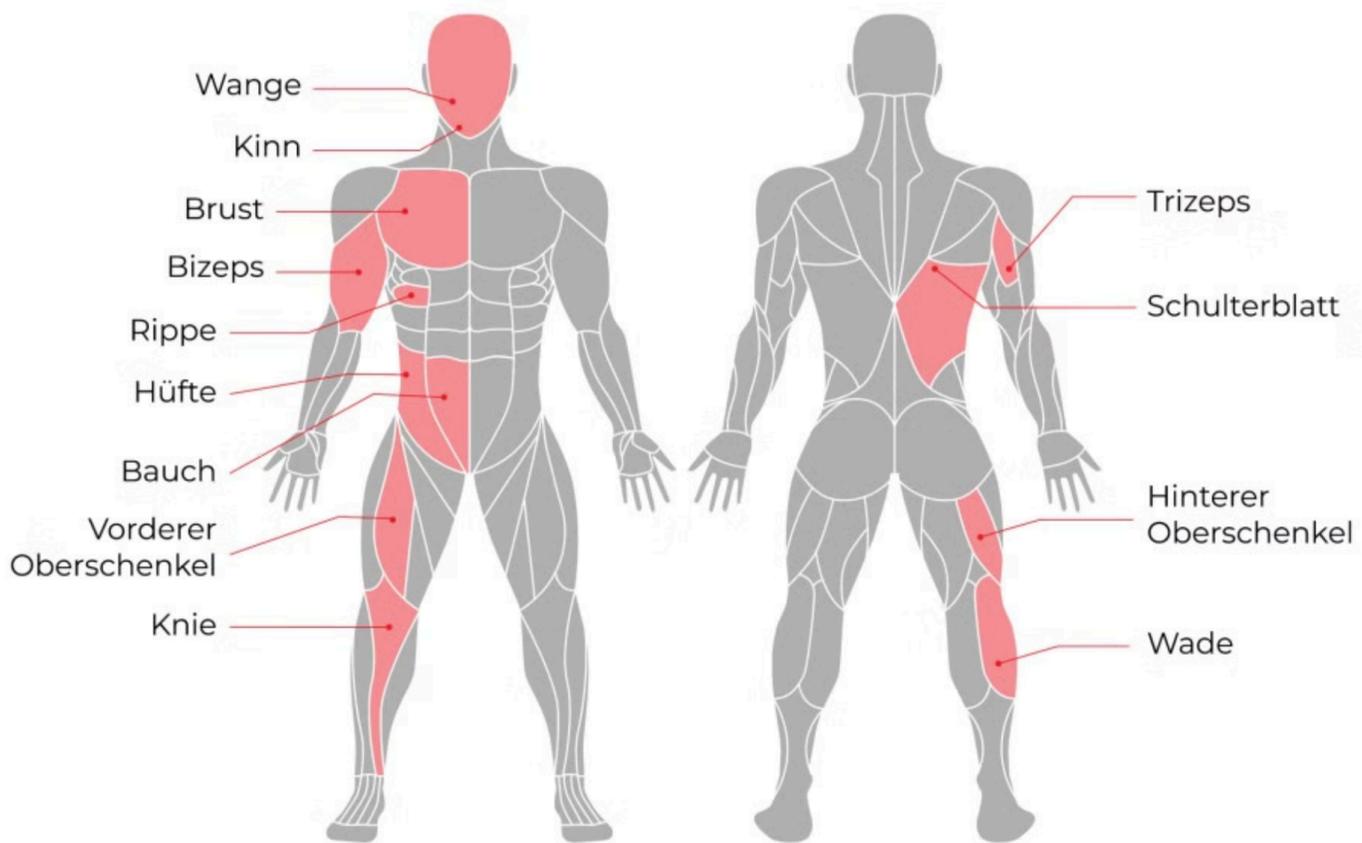
- Die **13-Punkte Hautfaltenmessung** nutzt standardisierte Messmethoden, um Fortschritte, Rückschritte und Stillstand objektiv zu dokumentieren
- Die Methode misst die Dicke von 13 Hautfalten am Körper mit einem Caliper, um den prozentualen Körperfettanteil und Magermasse ("Lean Mass") zu berechnen
- Die von mir genutzte 13-Punkte Messung des YPSI nach **Wolfgang Unsöld** (ca. 2015) hat ihre Ursprünge in der 12-Punkte Messung nach **Charles Poliquin** („BioSignature“, 2000er Jahre), diese wiederum basiert auf der 3-Punkte und 7-Punkte Hautfaltenmessung nach **Jackson und Pollock** (1978)
- Nach Poliquin & Unsöld hängt die **Körperfettverteilung** vom **Hormonhaushalt** ab, sodass die Messung spezifische Aufschlüsse Plateaus oder Hürden geben kann.
- Die Hautfaltenmessung hat 3 zentrale Vorteile:
  - **Objektivität:** Sie ist objektiv und liefert genauere Ergebnisse als Spiegel, Waage oder Körperfettwaagen.
  - **Genauigkeit:** Die Messung erfolgt auf 0,1 mm genau, wodurch selbst kleine Veränderungen erfasst werden können.
  - **Individualität:** Die Methode ermöglicht die Auswahl eines gezielten Protokolls basierend auf den individuellen Prioritäten.
- Unterschiedliche Protokolle sind notwendig für Personen mit unterschiedlichen Körperfettverteilungen, um optimale Fortschritte zu erzielen.

# Diese Falten misst Du bei der 13-Punkte Hautfaltenmessung mit einem Caliper



MARCO GIGLIO  
PERSONAL TRAINING

## 13-Punkte Hautfaltenmessung



### Hautfaltenmessung am Oberkörper: Gesicht, Arme, Brust

- Kinn & Wange
- Brust
- Bizeps & Trizeps
- Schulterblatt
- Rippe

### Hautfaltenmessung am Unterkörper: Hüfte, Beine, Bauch

- Hüfte
- Bauch
- Knie
- Wade
- Oberschenkel, vorne
- Oberschenkel, hinten

## Vorteile der 13-Punkte Hautfaltenmessung

### Objektivität

Sie ist objektiv und liefert genauere Ergebnisse als Spiegel, Waage oder Körperfettwaagen.

### Genauigkeit

Die Messung erfolgt auf 0,1 mm genau, wodurch selbst kleine Veränderungen erfasst werden können.

### Individualität

Die Methode ermöglicht die Auswahl eines gezielten Protokolls basierend auf den individuellen Prioritäten.

Unterschiedliche Protokolle sind notwendig für Personen mit unterschiedlichen Körperfettverteilungen, um optimale Fortschritte zu erzielen.

Kontaktiere mich jederzeit, wenn Du an einer Messung interessiert bist oder mehr dazu erfahren möchtest.

**[Mein Fitness-Angebot und Leistungen für Dich.](#)**