

Normative Referenzwerte für Handkraft deutscher Männer und Frauen

(Quelle: [Steiber 2016](#))

Männer				Frauen			
Alter	Körpergröße	Mittlere Handkraft	Risiko-schwelle ¹	Alter	Körpergröße	Mittlere Handkraft	Risiko-schwelle ¹
60-64 J.	160 - 164 cm	41.6 kg	32.5 kg	60-64 J.	150 - 154 cm	25.8 kg	20.5 kg
	165 - 169 cm	43.2 kg	34.7 kg		155 - 159 cm	27.4 kg	22.1 kg
	170 - 174 cm	45.7 kg	37.3 kg		160 - 164 cm	28.9 kg	23.6 kg
	175 - 179 cm	47.6 kg	39.1 kg		165 - 169 cm	29.9 kg	24.6 kg
	180 - 184 cm	49.2 kg	40.7 kg		170 - 174 cm	30.6 kg	25.4 kg
	185 - 189 cm	50.7 kg	42.2 kg		175 - 179 cm	31.3 kg	26.0 kg
	≥ 190 cm	52.0 kg	43.5 kg		180 - 184 cm	31.5 kg	26.2 kg
65-69 J.	160 - 164 cm	40.2 kg	32.8 kg	65-69 J.	150 - 154 cm	24.5 kg	19.3 kg
	165 - 169 cm	42.0 kg	34.6 kg		155 - 159 cm	26.2 kg	21.0 kg
	170 - 174 cm	43.6 kg	36.3 kg		160 - 164 cm	27.5 kg	22.3 kg
	175 - 179 cm	45.3 kg	37.9 kg		165 - 169 cm	28.6 kg	23.4 kg
	180 - 184 cm	46.9 kg	39.6 kg		170 - 174 cm	29.5 kg	24.3 kg
	185 - 189 cm	48.9 kg	41.6 kg		175 - 179 cm	30.3 kg	25.1 kg
	≥ 190 cm	50.6 kg	43.2 kg		180 - 184 cm	30.5 kg	25.3 kg
70-74. J	160 - 164 cm	37.2 kg	29.6 kg	70-74 J.	150 - 154 cm	23.4 kg	18.5 kg
	165 - 169 cm	39.1 kg	31.5 kg		155 - 159 cm	24.7 kg	19.8 kg
	170 - 174 cm	41.1 kg	33.5 kg		160 - 164 cm	26.1 kg	21.2 kg
	175 - 179 cm	42.7 kg	35.2 kg		165 - 169 cm	27.3 kg	22.4 kg
	180 - 184 cm	44.4 kg	36.8 kg		170 - 174 cm	28.1 kg	23.2 kg
	185 - 189 cm	46.4 kg	38.9 kg		175 - 179 cm	28.7 kg	23.8 kg
	≥ 190 cm	47.6 kg	40.0 kg		180 - 184 cm	29.2 kg	24.3 kg
75-79 J.	160 - 164 cm	34.7 kg	26.8 kg	75-79 J.	150 - 154 cm	22.7 kg	18.2 kg
	165 - 169 cm	35.9 kg	28.0 kg		155 - 159 cm	23.3 kg	18.8 kg
	170 - 174 cm	37.5 kg	29.6 kg		160 - 164 cm	24.0 kg	19.5 kg
	175 - 179 cm	39.0 kg	31.1 kg		165 - 169 cm	24.9 kg	20.4 kg
	180 - 184 cm	40.6 kg	32.7 kg		170 - 174 cm	26.1 kg	21.6 kg
	185 - 189 cm	42.7 kg	34.8 kg		175 - 179 cm	27.6 kg	23.1 kg
	≥ 190 cm	45.4 kg	37.5 kg		180 - 184 cm	28.9 kg	24.4 kg
80-90 J.	160 - 164 cm	29.1 kg	21.6 kg	80-90 J.	150 - 154 cm	19.9 kg	15.9 kg
	165 - 169 cm	31.2 kg	23.6 kg		155 - 159 cm	20.4 kg	16.4 kg
	170 - 174 cm	33.0 kg	25.4 kg		160 - 164 cm	21.2 kg	17.1 kg
	175 - 179 cm	34.0 kg	26.4 kg		165 - 169 cm	22.1 kg	18.0 kg
	180 - 184 cm	35.8 kg	28.3 kg		170 - 174 cm	23.8 kg	19.7 kg
	185 - 189 cm	39.5 kg	32.0 kg		175 - 179 cm	23.0 kg	19.0 kg
	≥ 190 cm	40.9 kg	33.3 kg		180 - 184 cm	-	-

¹ gruppenspezifischer Mittelwert minus altersgruppenspezifische Standardabweichung. J. = Jahre