

**Energieumsatz bei verschiedenen Tätigkeiten (Quelle: Geigy Tabellen)**

	Männer (65 kg)		Frauen (55 kg)	
	kcal/min	kJ/min	kcal/min	kJ/min
Bettruhe	1.08	4.52	0.90	3.77
Sitzen	1.39	5.82	1.15	4.82
Stehen	1.75	7.32	1.37	5.73
Gehen (4.9 km/h)	3.7	15.5	3.0	12.6
Gehen (plus 10 kg Gepäck)	4.0	16.7	3.4	14.2
Leichte Büroarbeit	1.8	7.5	1.6	6.7
Hausarbeit (Kochen, Putzen)	2.1-4.3	8.8-18.0	1.7-3.5	7.1-14.6
Leichte Industriearbeit (z.B. Bäckerei, Druckerei)	2.3-4.1	9.6-17.2	1.9-3.2	7.9-13.4
Bauarbeit	3.2-6.0	13.4-25.1	-	-
Landwirtschafts-Arbeit (Umstechen, Füttern, etc.)	2.4-9.1	10.0-38.1	2.4-6.8	10.0-28.4
Forstarbeit	4.1-8.6	17.2-36.0	-	-
Bergbau	5.6-6.9	23.4-28.9	-	-
Sport: Golf, Segeln, Billard, Kegeln	2.5-5.0	10.5-21.0	2.0-4.0	8.3-16.7
Tanzen, Reiten, Schwimmen, Tennis	5.0-7.5	21.0-31.5	4.0-6.0	16.7-25.1
Leichtathletik, Rudern, Fussball	≥7.5	≥31.5	≥6.5	≥25

**Beitrag des Stoffwechsels verschiedener Organe zum Grundumsatz (Quelle: Geigy Tabellen)**

Organ	Organmasse	Anteil an der Körpermasse	Sauerstoffverbrauch	Sauerstoffverbrauch des Organs	Anteil am Grundumsatz
	kg	%	ml min <sup>-1</sup> kg <sup>-1</sup>	ml min <sup>-1</sup>	%
a) Leber	1.5	2.1	44	66	26.4
b) Gehirn	1.4	2.0	33	46	18.3
c) Herz	0.3	0.43	94	23	9.2
d) Nieren	0.3	0.43	61	18	7.2
Subtotal a – d				153	61.1
e) Skelettmuskel	27.8	39.7	2.3	64	25.6
Total a - e				217	86.7