FAQ – Rossmax WF260 Körperfettwaage

Was versteht man unter Grundumsatz beim Kalorienverbrauch?

Unter Kalorienverbrauch (Basic Metabolic Rate, BMR) versteht man die Kalorienmenge, die der Körper im Ruhezustand verbrennt. Je mehr Muskelmasse man besitzt, desto höher der Kalorienbedarf – unabhängig von der körperlichen Aktivität. Wer Gewicht (in Form von Fett!) abnehmen möchte, muss weniger Kalorien zu sich nehmen, als er verbrennt. Körperliche Aktivität erhöht natürlich den Kalorienverbrauch.

Stoffwechsel und Gewicht

Unser Stoffwechsel hat einen maßgeblichen Einfluss auf unser Körpergewicht. Menschen mit einem trägen Stoffwechsel nehmen leichter zu und haben Probleme, Gewicht zu verlieren. Ist der Stoffwechsel dagegen äußerst aktiv, sind die Betroffenen häufig sehr dünn und nehmen nur schwer zu.

Hinter einem langsamen Stoffwechsel können verschiedene Ursachen stecken. Eine wichtige Rolle spielt beispielsweise das Alter. So haben jüngere Menschen meist einen schnelleren Stoffwechsel als ältere Personen. Auch das Geschlecht wirkt sich aus: Da Männer im Allgemeinen mehr Muskelmasse haben als Frauen, verbrennen sie mehr Energie.

Neben dem Alter können sich noch verschiedene andere Faktoren negativ auf den Stoffwechsel auswirken. Dazu gehört eine ungesunde Ernährung mit zu viel Zucker, Diäten und Fasten sowie zu wenig Sport. Ebenso können aber auch bestimmte Erkrankungen wie beispielsweise eine Schilddrüsenunterfunktion zu einem verlangsamten Stoffwechsel führen.

Wichtig ist vor allem, dass Sie die Fettverbrennung in Schwung bringen – das funktioniert am besten durch Sport. Aber auch eine gesunde Ernährung und die Wahl der richtigen Lebensmittel sind von Bedeutung.

Wie wichtig sind Muskeln?

Muskeln spielen für unser ganzes Leben eine zentrale Rolle. Sie sind – neben der Leber – das wichtigste Stoffwechselorgan, denn sie wandeln Kalorien in Energie um und sie sind ein wichtiger Wasserspeicher in unserem Körper.

Gezieltes Training mit entsprechendem Muskelaufbau beeinflusst sehr positiv den Zucker-, Stoffwechsel- und Hormonhaushalt.

Muskeln bringen uns nicht nur in Form – sie verbrennen Kalorien selbst im Ruhezustand. Und sie geben uns eine attraktive Form. Wer sich stark und schön fühlt, dem kann auch der Alltagsstress nichts anhaben. Eine gut trainierte Muskulatur erfüllt zahlreiche Aufgaben: Sie stützt die Wirbelsäule und entlastet die Bandscheiben. Sie hilft, Verspannungen zu beseitigen und ihnen vorzubeugen. Sie trägt zu einer verbesserten Haltung bei. Zudem verbrauchen Muskeln mehr Energie als das übrige Körpergewebe und tragen daher einen wichtigen Anteil zur Fettverbrennung bei. Damit ist der Aufbau der Muskulatur ein wichtiger Faktor, wenn man langfristig abnehmen will.

Der Muskelanteil liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann:

Alter	wenig	normal	viel
10-14	<44	44-57%	>57%
15-19	<43	43-56%	>56%
20-29	<42	42-54%	>54%
30-39	<41	41-52%	>52%
40-49	<40	40-50%	>50%
50-59	<39	39-48%	>48%
60-69	<38	38-47%	>47%
70-100	<37	37-46%	>46%

Frau:

Alter	wenig	normal	viel
10-14	<36	36-43%	>43%
15-19	<35	35-41%	>41%
20-29	<34	34-39%	>39%
30-39	<33	33-38%	>38%
40-49	<31	31-36%	>36%
50-59	<29	29-34%	>34%
60-69	<28	28-33%	>33%
70-100	<27	27-32%	>32%

Welche Bedeutung hat Körperwasser für unseren Organismus?

Alle Zellen des Körpers, ob Haut-, Drüsen-, Muskel-, Gehirnzellen oder andere, können nur dann optimal funktionieren, wenn sie ausreichend mit Wasser versorgt werden. Wasser ist gleichzeitig Transportmittel für wichtige Körpersubstanzen.

Und über das Schwitzen regelt Wasser unseren Wärmehaushalt. Unser Wasserhaushalt gerät z.B. durch einen zu hohen Körperfettanteil aus der Balance, denn Fett kann Wasser nicht speichern!

1% zu wenig Körperwasser kann zu 10% Leistungsabfall führen!
Deshalb sollte jeder Mensch 2 bis 3 Liter Wasser täglich zu sich nehmen.

Wie ist der Körperwasseranteil zu interpretieren?

Der Anteil des Körperwassers liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann:

Frau:

Alter	schlecht	gut	sehr gut	Alter	schlecht	gut	sehr gut
10-100	<50	50-65%	>65	10-100	<45	45-60%	>60

Körperfett beinhaltet relativ wenig Wasser. Deshalb kann bei Personen mit einem hohen Körperfettanteil der Körperwasseranteil unter den Richtwerten liegen. Bei Ausdauer-Sportlern hingegen können die Richtwerte aufgrund geringer Fettanteile und hohem Muskelanteil überschritten werden.

Die Körperwasserermittlung mit handelsüblichen Personenwaagen ist nicht dazu geeignet, medizinische Rückschlüsse auf z.B. altersbedingte Wassereinlagerungen zu ziehen. Fragen sie gegebenenfalls ihren Arzt.

Grundsätzlich gilt es, einen hohen Körperwasseranteil anzustreben.

Die genaue Beobachtung der Körperfett- und Körperwasserentwicklung ist insbesondere bei Diäten wichtig. Kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen sind zumeist lediglich durch Flüssigkeitsverlust bedingt. Wenn Gewicht und Körperfettanteil gleichzeitig sinken, funktioniert Ihre Diät – Sie verlieren Fettmasse. Idealerweise unterstützen Sie Ihre Diät mit körperlicher Aktivität, Fitness- oder Krafttraining. Damit können Sie mittelfristig Ihren Muskelanteil erhöhen.

Ist Körperfett wichtig?

Wer unser Körperfett verteufelt, hat seine wichtige Funktion für unseren Körper nicht verstanden. Körperfett ist nicht nur ein wichtiger Energie- und Vitaminspeicher, es transportiert auch Hormone, schützt vor Kälte und reguliert unseren Wärmehaushalt. Es schützt Organe und Gelenke und ist ein wichtiger Baustoff für unser Immunsystem.

Wie immer im Leben kommt es aber auch hier auf die richtige Balance an – in diesem Fall zwischen Körperfett und Muskelgewebe.

Wie ist der Körperfettanteil zu interpretieren?

Ein hoher Körperfettanteil bedingt ein höheres Krankheitsrisiko und ist durch bloßes Ansehen nicht feststellbar. Auch augenscheinlich schlanke Menschen können einen erhöhten Körperfettanteil haben! Nachfolgende Körperfettwerte geben Ihnen eine Richtlinie (für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!).

Mann:

Alter	sehr gut	gut	mittel	schlecht
10-14	<11%	11-16%	16,1-21%	>21,1%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%

Frau:

Alter	sehr gut	gut	mittel	schlecht
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32,1%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33,1%

Anteil der Knochenmasse

Wenn man berücksichtigt, dass das Skelett eines ausgewachsenen Menschen aus 206 Knochen besteht, kann man davon ausgehen, dass ca. 1/5 – 1/10 des Gewichts die Knochenmasse darstellt. Bei Frauen sind es ca. 12%, bei Männern ca. 15% des Eigengewichts.

Wie ist der Knochenmassen-Wert zu interpretieren?

Unsere Knochen sind, wie der Rest unseres Körpers, natürlichen Aufbau-, Abbau- und Alterungsprozessen unterworfen. Die Knochenmasse nimmt im Kindesalter rasch zu und erreicht mit 30 bis 40 Jahren das Maximum. Mit zunehmendem Alter nimmt die Knochenmasse dann wieder etwas ab. Mit gesunder Ernährung (insbesondere Kalzium und Vitamin D) und regelmäßiger körperlicher Bewegung können Sie diesem Abbau ein Stück weit entgegen wirken. Mit gezieltem Muskelaufbau können Sie die Stabilität Ihres Knochengerüsts zusätzlich verstärken.

Beachten Sie, dass eine handelsüblichen Personenwaage nicht den Kalziumgehalt der Knochen ausweist, sondern das Gewicht aller Bestandteile der Knochen (organische Stoffe, anorganische Stoffe und Wasser) ermittelt.

Achtung: Bitte verwechseln Sie die Knochenmasse nicht mit der Knochendichte. Die Knochendichte kann nur bei medizinischer Untersuchung (z.B. Computertomographie, Ultraschall) ermittelt werden. Deshalb sind Rückschlüsse auf Veränderungen der Knochen und der Knochenhärte (z.B. Osteoporose) mit einer handelsüblichen Personenwaage nicht möglich.

Die Knochenmasse lässt sich kaum beeinflussen, schwankt aber geringfügig innerhalb der beeinflussenden Faktoren (Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht).

Die durchschnittliche Knochenmasse bei Erwachsenen beträgt 15% bei Männern und 12% bei Frauen. Es gibt keine anerkannten Richtlinien oder Empfehlungen bezüglich der Knochenmasse.

Achtung: Körperfett, Körperwasser oder Muskelanteile können nicht addiert werden (Muskelgewebe enthält auch Bestandteile aus Körperwasser).

Körpermasseindex

Der Körpermasseindex oder Body Mass Index (BMI) ist ein einfacher Index auf der Basis von Gewicht und Grösse, der gemeinhin verwendet wird, um Untergewicht, Übergewicht und Fettleibigkeit bei Erwachsenen zu klassifizieren. Er wird berechnet, indem das Körpergewicht in kg durch das Quadrat der Grösse in m geteilt wird. Jedoch überbewertet er die Dicke von Personen, die muskulös sind.

Die WHO BMI Klassifizierung ist wie folgt:

Normal: 18,50-24,99 kg/m²

Untergewicht: unter 18,50 kg/m²

Übergewicht: über 24,99 kg/m²

Fettleibig: über 29,99 kg/m²

Werden mein Alter und Geschlecht bei der Körperanalyse berücksichtigt?

Die Natur hat Frau und Mann unterschiedliche "normale" Anteile an Körperfett und Muskelmasse mit auf den Lebensweg gegeben. Aber auch mit zunehmendem Alter verändert sich das Verhältnis der Körperwerte zueinander. Diesen Prozess kann man durch die richtige Ernährung, körperliche Aktivität und ein gesundheitsorientiertes Krafttraining positiv beeinflussen.

Was muss ich bei Körper-Analysewaagen beachten?

Körper-Analysewaagen haben eigene Regeln

Die Bioimpedanz-Analyse (BIA) ist die übliche Messmethode bei Körper-Analysewaagen. Dabei werden die Körperwerte, wie Körperfett, Körperwasser und Muskelmasse nicht direkt gemessen, sondern es erfolgt eine Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) des Körpers. Durch ein statistisches Verfahren errechnet die Waage dann anhand der persönlichen Werte (Körpergröße, Alter und Geschlecht), des ermittelten Gewichts und des gemessenen Körperwiderstandes, die jeweiligen Körpermassen.

Durch die Bioimpedanz-Messmethode resultierende Körpermassenangaben können im Laufe eines Tages stark schwanken. Das liegt nicht an einer fehlenden Genauigkeit der Körper-Analysewaagen, sondern an den Schwankungen im Wasserhaushalt des Körpers.

Warum habe ich auf unterschiedlichen Waagen ein unterschiedliches Gewicht?

Es ist nicht so, dass Waagen nicht präzise wären – ganz im Gegenteil, aber wie bei jedem Messinstrument geht es auch bei Waagen nicht ohne kleine Toleranzen. So kann es durchaus sein, dass Ihre Waage etwas anderes anzeigt, als die Waage beim Arzt oder im Fitnessstudio.

Damit Sie einen eindeutigen Gewichtsverlauf erhalten, sollten Sie deshalb immer die gleiche Waage benutzen.

Wo liegen die Toleranz-Werte?

Generell gelten die folgenden Toleranzbereiche:

50 kg +/- 0.3 kg

100 kg +/- 0.4 kg

150kg +/-0.5 kg

180kg +/- 0.8 kg