

Werte der Körperanalysewaage (BIA)

Körperfettmasse und -anteil

Die Körperfettmasse ist das tatsächliche Gewicht des Fettes in Ihrem Körper. Der Körperfettanteil ist das Gewicht der Körperfettmasse im Verhältnis zum Gesamtkörpergewicht.

Körperfett erfüllt wichtige Funktionen, es hält beispielsweise den Körper warm oder schützt die Organe. Dies ist zwar essenziell, aber ein Übermass oder ein Mangel an Körperfett ist kontraproduktiv für Ihre Gesundheit. Ein (zu) hoher Fettanteil kann zu Zivilisationskrankheiten wie Typ-2-Diabetes oder Fettleibigkeit führen, während ein zu niedriger Fettanteil Osteoporose, unregelmässige Menstruation oder den Verlust von Knochenmasse begünstigen kann. Unsere Körperanalysewaagen helfen Ihnen, Ihren Körperfettanteil zu messen, indem sie Ihr Körperfett im Verhältnis zu Ihrem Gesamtkörpergewicht berechnen.

Gesunde Körperfettbereiche für Erwachsene



Segmentaler Körperfettanteil

Messung des Körperfettanteils pro Körperteil.

Indem Sie die Veränderung des Fettanteils an beiden Armen, beiden Beinen und Ihrem Oberkörper separat messen, können Sie die Wirksamkeit Ihrer Bemühungen gezielt überwachen und bei Bedarf anpassen.

Viszerales Fett

Viszerales Fett befindet sich in der freien Bauchhöhle. Dieses Fett umgibt und schützt lebenswichtige Organe wie die Leber, die Bauchspeicheldrüse und die Nieren.

Das viszerale Fett befindet sich an der Innenseite der Muskelwand des Körperrumpfes und schützt die lebenswichtigen Organe. Viszerales Fett ist von aussen nicht sichtbar und kann nicht zusammengedrückt werden. Zusätzlich zu einem gesunden Gesamtkörperfettanteil ist es wichtig, die Menge an viszeralem Fett im Auge zu behalten, vor allem, wenn man älter wird. Zu viel viszerales Fett kann zu ernsthaften Gesundheitsproblemen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes oder Bluthochdruck führen.

Viszeraler Fettbereich



Muskelmasse

Das voraussichtliche Gewicht der Muskeln in Ihrem Körper.

Zur Muskelmasse gehören die Skelettmuskulatur, die glatte Muskulatur (z. B. die Herz- und Verdauungsmuskulatur) und das Wasser in den Muskeln. Die Muskeln sind der Motor für Ihren Energieumsatz. Mit zunehmender Muskelmasse steigt die Geschwindigkeit, mit der Sie Energie (Kalorien) verbrennen. Dies erhöht Ihren Grundumsatz und hilft, überschüssiges Körperfett abzubauen. So können Sie auf gesunde Weise abnehmen.

Eine hohe Muskelmasse kann ausserdem das Risiko von Diabetes im Erwachsenenalter verringern. Mehr Skelettmuskelmasse bedeutet mehr Insulinrezeptoren, die bei der Aufnahme und Regulierung von Glukose (Zucker), die nach dem Essen in den Blutkreislauf gelangt, helfen. 80 % der Glukoseaufnahme findet in der Skelettmuskulatur statt. Je mehr Skelettmuskelmasse vorhanden ist, desto leichter fällt es dem Körper, den Insulinspiegel zu regulieren und überschüssiges Fett zu minimieren.

Bei älteren Menschen ist die Muskelmasse besonders wichtig. Sie hilft, die Beweglichkeit zu erhalten, die Gelenke zu stützen und ein gutes Gleichgewicht zu bewahren, um so das Risiko von Stürzen und Knochenbrüchen zu minimieren. Ein gutes oder hohes Mass an Muskelmasse ist ein wichtiger Indikator für Langlebigkeit.

Segmentale Muskelmasse

Umfang der Muskelmasse pro Körperteil.

Die einzigartige segmentale Körperanalysewaage ermöglicht es Ihnen, die Muskelmasse nach Körperteilen (Segmenten) zu messen. Dies ist besonders nützlich für alle, die das Gleichgewicht zwischen linker und rechter Körperhälfte überwachen möchten oder versuchen, Muskelmasse in einem bestimmten Körperteil aufzubauen.

Bewertung der Muskelqualität

Der Muskelqualitätswert zeigt den Zustand (Qualität) der Muskeln an, der von Faktoren wie Alter und Belastungsgrad abhängt.

Sind Sie so stark, wie Sie scheinen? Manche Menschen haben zwar grosse Muskeln, aber dennoch wenig Kraft. Beim Muskelaufbau zählt nicht nur die Quantität, sondern auch die Qualität. Die Qualität Ihrer Muskeln kann auch innerhalb Ihres eigenen Körpers variieren. Wenn zum Beispiel Ihr linker Arm eine bessere Muskelqualität hat als der rechte, liegt ein Ungleichgewicht in Ihrem Körper vor. Dies wiederum kann zu Verletzungen führen. Ab dem 18. Lebensjahr ist es möglich, die Qualität der Muskeln zu beurteilen. Dies wird anhand des Verhältnisses von Muskelmasse und Körpergrösse beurteilt.

Männlich	18-29	30s	40s	50s	60s	70s	80 und over
Hoch	82 und höher	80 und höher	77 und höher	72 und höher	65 und höher	56 und höher	51 und höher
Durchschnitt	55 - 81	53 - 79	49 - 76	45 - 71	38 - 64	30 - 55	26 - 50
Niedrig	54 und weniger	52 und weniger	48 und weniger	44 und weniger	37 und weniger	29 und weniger	25 und weniger

Weiblich	18-29	30s	40s	50s	60s	70s	80 & over
Hoch	88 und höher	85 und höher	80 und höher	74 und höher	66 und höher	58 und höher	53 und höher
Durchschnitt	60 - 87	59 - 84	56 - 79	50 - 73	43 - 65	33 - 57	27 - 52
Niedrig	59 und weniger	58 und weniger	55 und weniger	49 und weniger	42 und weniger	32 und weniger	26 und weniger

Körperwasser (%)

Der Körperwasseranteil entspricht der Flüssigkeitsmenge im Körper, ausgedrückt in Prozent des gesamten Körpergewichts.

Wasser spielt eine wichtige Rolle bei verschiedenen Prozessen des Körpers und ist in jeder Zelle, jedem Gewebe und jedem Organ enthalten. Ein gesunder Körperwasseranteil für Frauen liegt zwischen 45 % und 60 %. Bei den Männern sind es zwischen 50 % und 65 %.

Ein gesunder Flüssigkeitsanteil im Körper verringert das Risiko von Gesundheitsproblemen und sorgt dafür, dass der Körper richtig funktioniert.

Der Flüssigkeitsgehalt des Körpers ändert sich ständig. Wasser geht beispielsweise über den Urin, den Schweiß und die Atmung verloren, aber auch bei Alkoholkonsum, einer Grippe oder der Menstruation kann der Flüssigkeitshaushalt schwanken.

Der Gesamtanteil der Körperflüssigkeiten nimmt mit steigendem Körperfettanteil ab. Eine Person mit einem hohen Körperfettanteil kann unter den durchschnittlichen Körperwasseranteil fallen.

Knochenmasse

Das berechnete Gewicht des Knochenminerals im Körper.

Gesunde Knochen und eine gesunde Knochenmasse sind wichtig für Kraft, Bewegung und Belastung des Körpers. Dies ist notwendig, da die Knochenmasse nur bis zum Alter von etwa 30 Jahren zunimmt.

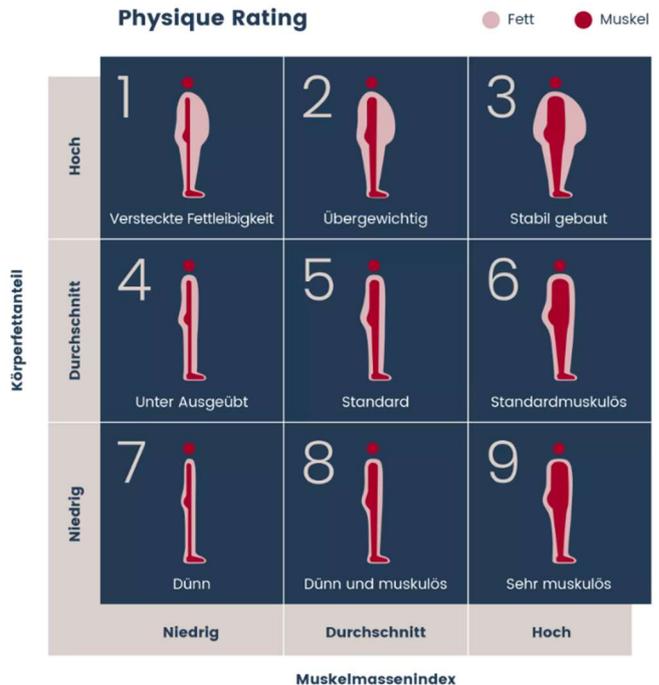
Nach dem 30. Lebensjahr nimmt die Knochenmasse langsam ab. Das führt nicht gleich zu Problemen, vor allem, wenn man auf ein gutes Gleichgewicht im Körper achtet. Auch wenn es unwahrscheinlich ist, dass sich Ihre Knochenmasse innerhalb kurzer Zeit verändert, ist es sinnvoll, sie regelmässig zu überprüfen. Die Körperanalysewaage berechnet Ihre Knochenmasse innerhalb von Sekunden. Dies geschieht durch eine statistische Berechnung auf der Grundlage bestehender Studien. Diese Studien haben gezeigt, dass es eine enge Korrelation zwischen dem Gewicht der Knochen und der fettfreien Masse gibt.

		 Knochenmasse	
		weibliches Gewicht	gesundes Körpergewicht
weniger als	50kg		1.95kg
zwischen	50kg - 75kg		2.40kg
über	76kg		2.95kg
		männliches Gewicht	
weniger als	65kg		2.65kg
zwischen	65kg - 95kg		3.29kg
über	95kg		3.69kg

Körperbau

Bewertet den prozentualen Anteil von Muskeln und Körperfett. Dieser wird dann einem der neun Körpertypen zugeordnet.

Wenn Sie mehr Sport treiben, verändert sich Ihr Körpergewicht nicht unbedingt stark. Allerdings kann sich das Gleichgewicht zwischen Ihrem Körperfett und Ihren Muskeln verändern, was zu einer Veränderung Ihres Körperbaus führen kann. Mithilfe von Körperanalysewaagen können Sie diese Verhältnisse und Veränderungen genau beobachten, sodass Sie sich Schritt für Schritt Ihrem gewünschten Körperbau nähern können. Anhand des Vergleichs der Messungen Ihrer Muskelmasse und Ihres Körperfetts können die Körperanalysewaagen einen Hinweis auf Ihren Körpertyp - auch bekannt als Haltungsscore - geben.



Körperbauwert 1: Versteckt fettleibig

Versteckte Fettleibigkeit bedeutet, dass der Körper einen hohen Fettanteil und eine geringe Muskelmasse hat. Auch wenn Sie normalgewichtig aussehen, sind Ihre Fettwerte zu hoch. Dies könnte zu Fettleibigkeit und somit zu ernststen Gesundheitsproblemen führen. Durch eine gesündere Ernährungsweise und mehr körperliche Betätigung sollten Sie in der Lage sein, Ihren Fettanteil zu senken.

Körperbauwert 2: Fettleibig

Fettleibig bedeutet, dass Sie einen hohen Fettanteil und eine normale Muskelmasse haben. Personen mit einem fettleibigen Körperbau müssen vorsichtig sein. Fettleibigkeit kann zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen.

Körperbauwert 3: Solide gebaut

Solide gebaut bedeutet, dass Sie einen hohen Körperfettanteil und viel Muskelmasse haben. Auch wenn Sie nach aussen hin dick wirken, haben Sie viel Muskelmasse darunter.

Körperbauwert 4: Untertrainiert

Untertrainiert bedeutet, dass Sie eine durchschnittliche Menge an Körperfett und eine geringe Muskelmasse haben. Sie sollten beginnen, Muskelmasse aufzubauen, indem Sie regelmässig trainieren.

Körperbauwert 5: Normal

Ein normaler Körperfett bedeutet, dass Sie einen durchschnittlichen Anteil an Körperfett wie auch Muskelmasse haben. Personen mit einem normalen Körpertyp machen grosse Fortschritte, wenn sie zu trainieren beginnen.

Körperbauwert 6: Normal muskulös

Normal muskulös bedeutet, dass Sie einen durchschnittlichen Körperfettanteil und einen hohen Muskelmasseanteil haben. Gratulation, das ist ein gesunder Körperbauwert! Diesen Körperbauwert haben auch etliche Sportler.

Körperbauwert 7: Dünn

Dünn bedeutet, dass Sie eine geringe Menge an Körperfett und eine geringe Muskelmasse haben. Zu dünn kann zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen, ein wenig dünn ist unbedenklich.

Körperbauwert 8: Dünn und muskulös

Dies bedeutet, dass Sie eine geringe Menge an Körperfett und einen durchschnittlichen Anteil an Muskelmasse haben.

Körperbauwert 9: Sehr muskulös

Sehr muskulöse Personen haben einen geringen Anteil an Körperfett und einen hohen Anteil an Muskelmasse

Grundstoffwechsel (BMR)

Der Grundumsatz (BMR) ist die Mindestmenge an Energie oder Kalorien, die Ihr Körper täglich benötigt, um im Ruhezustand effektiv zu funktionieren. Dazu gehört auch der Schlaf.

Der Grundumsatz (BMR) beschreibt die Verbrennung von Energie im Ruhezustand. Kurz gesagt: die minimalste Energiezufuhr, die erforderlich ist, damit die Atmungs- und Kreislauforgane, das Nervensystem, die Leber, die Nieren und andere Organe effektiv funktionieren, wenn sie nicht aktiv sind. Ihr Grundumsatz wird stark von der Menge an Muskeln, die Sie haben, beeinflusst. Mit zunehmender Muskelmasse erhöht sich der Grundumsatz, wodurch sich wiederum die Zahl der verbrauchten Kalorien erhöht und infolgedessen die Menge des Körperfetts sinkt. Andererseits wird es bei einem niedrigeren Grundumsatz schwieriger, Körperfett zu verlieren.

Mit Hilfe des Grundumsatzes lässt sich also die Mindestkalorienzufuhr bestimmen, die sich aus den Aktivitäten während des Tages zusammensetzt. Ihr BMR-Wert lässt sich leicht mit einer Körperanalysewaage ermitteln. Wenn Sie einen intensiven Trainingsplan verfolgen, empfehlen wir Ihnen, Ihren BMR-Wert regelmässig zu messen.

Metabolisches Alter

Das metabolische Alter vergleicht Ihren Grundumsatz mit dem Durchschnitt Ihrer Altersgruppe.

Das metabolische Alter ist das Ergebnis des Vergleichs zwischen Ihrem Grundumsatz und Ihrem chronologischen Alter. Wenn Ihr metabolisches Alter höher ist als Ihr tatsächliches Alter, kann dies ein Hinweis darauf sein, dass Ihr Stoffwechsel nicht ganz in Ordnung ist. Sie können dies mit einer Körperanalysewaage überprüfen. Wenn Sie mehr Sport treiben, können Sie Ihren Muskelaufbau verbessern, was Ihrem Grundumsatz zugutekommt. Eine regelmässige Kontrolle ist hier besonders wichtig.

Body Mass Index

Ein standardisiertes Verhältnis zwischen Gewicht und Grösse, das als allgemeiner Gesundheitsindikator verwendet wird.

Der Body Mass Index (BMI) ist ein weit verbreiteter Gesundheitsindikator. Er lässt sich grob berechnen, indem Sie Ihr Körpergewicht (in Kilogramm) durch Ihre Körpergrösse (in Metern) zum Quadrat teilen. Wenn das Ergebnis unter 18,5 liegt, sind Sie untergewichtig. Eine Zahl zwischen 18,5 und 25 weist auf ein gesundes Gewicht hin. Ab 25 gelten Sie als übergewichtig, ab 30 sogar als fettleibig. Der BMI ist zwar ein allgemein anerkannter Gesundheitsindikator, aber er allein ist nicht aussagekräftig. Eine Person mit viel Muskelmasse kann beispielsweise einen hohen BMI haben, ohne ungesund zu sein. Indem man sich unter anderem das Verhältnis von Muskel- zu Fettmasse ansieht, erhält man ein viel genaueres Bild seiner Gesundheit.