

FÜR MESSBAREN ERFOLG

SOEHNLE
PROFESSIONAL

FITNESSWAAGE 7850

AUSWERTUNG DER MESSERGEBNISSE



www.soehnle-professional.com

DEUTSCH

AUSWERTUNG DER MESSERGEBNISSE

Die Fitnesswaage 7850 ermittelt anhand Ihrer persönlichen Daten Ihren derzeitigen Istzustand hinsichtlich Gewicht, Körperfett-, Wasser- und Muskelanteil. Bitte beachten Sie, dass in den Muskeln ebenfalls Körperwasser enthalten ist, das bereits in der Körperwasseranalyse mit berücksichtigt ist. Deshalb ergibt sich in der Gesamtrechnung immer ein Wert über 100 %.

■ Körpergewicht

Das Körpergewicht wird in kg »mit« und »ohne« Kleidung ausgedrückt.

Aufgrund des gemessenen Körpergewichtes errechnet die Fitnesswaage den individuellen BMI-Wert. Der BMI (Body-Mass-Index) ist ein Maß zum Beurteilen des Gewichtes eines Menschen. Nach BMI-Einteilung unterscheiden die Ärzte zwischen »untergewichtig«, »normalgewichtig«, »übergewichtig« und »stark übergewichtig«.

Körpergewicht (kg)

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)} \times \text{Körpergröße (m)}}$$

BMI-Wert-Bedeutung

Untergewicht	< 18,5
Normalgewicht	> 18,5 und < 25
leichtes Übergewicht	> 25 und < 30
Übergewicht	> 30

■ Körperfettanteil

Im Ausdruck wird der Körperfettanteil in % angegeben. Zuviel Körperfett ist ungesund und unschön. Wichtiger noch ist, dass ein zu hoher Körperfettanteil meistens einhergeht mit einem erhöhten Blutfettanteil und dem erhöhten Risiko verschiedener Krankheiten, wie z.B. Diabetes, Herzkrankheiten, Bluthochdruck usw..

Ein stark verminderter Körperfettanteil ist ebenfalls ungesund. Neben dem Unterhautfettgewebe legt der Körper auch wichtige Fettdepots zum Schutz der inneren Organe und zur Sicherstellung wichtiger stoffwechselbedingter Funktionen an.

Wird diese essentielle Fettreserve angegriffen, kann es zu Stoffwechselstörungen kommen. So kann bei Frauen mit Körperfettwerten unter 10% die Menstruation aussetzen. Außerdem steigt das Risiko für Osteoporose.

Der normale Körperfettanteil ist abhängig vom Alter und vor allem vom Geschlecht. Mit zunehmendem Alter baut der Körper Muskelmasse ab und es erhöht sich somit der Körperfettanteil.

Frauen haben naturgemäß einen um ca. 10% höheren Fettanteil als Männer. Sporttreibende Menschen sind oft enttäuscht, wenn die Waage nur eine sehr langsame Gewichtsabnahme dokumentiert.

Erst die Messung des Körperfettanteils zeigt, dass sich ihr Einsatz längst lohnt: Zwar sinken die Kilos nicht in dem erhofften Ausmaß, dafür schreitet der Umbau von Fett- in Muskelmasse deutlich voran. Die Bestimmung beider Werte verrät somit am besten, ob man auf dem Weg zu einem gesünderen Körper ist.

Frauen

Alter	Körperfett in %			
	wenig	normal	viel	sehr viel
10-12	< 12	12-23	23-30	> 30
12-18	< 15	15-25	25-33	> 33
18-30	< 20	20-29	29-36	> 36
30-40	< 22	22-31	31-38	> 38
40-50	< 24	24-33	33-40	> 40
50-60	< 26	26-35	35-42	> 42
60 +	< 28	28-37	37-47	> 47

■ Körperwasseranteil

Im Ausdruck wird der Körperwasseranteil in % angegeben. Der bei dieser Analyse angezeigte Wert entspricht dem sogenannten »Gesamtkörperwasser«. Der Körper eines erwachsenen Menschen besteht zu etwa 60% aus Wasser. Der Anteil Wasser ist im Wesentlichen abhängig vom Alter, vom Geschlecht, von der physischen Aktivität und vom Fettgehalt des Körpers. Der Unterschied zwischen Männern und Frauen beruht dabei auf der höheren Körperfettmasse bei Frauen. Da der überwiegende Anteil des Körperwassers in der fettfreien Masse (73%) zu finden ist und der Wassergehalt im Fettgewebe naturgemäß sehr gering ist (ca. 10%), sinkt bei steigendem Körperfettanteil automatisch der Körperwasseranteil.

Männer

Alter	Körperfett in %			
	wenig	normal	viel	sehr viel
10-12	< 8	8-18	18-24	> 24
12-18	< 8	8-18	18-24	> 24
18-30	< 8	8-18	18-24	> 24
30-40	< 11	11-20	20-26	> 26
40-50	< 13	13-22	22-28	> 28
50-60	< 15	15-24	24-30	> 30
60 +	< 17	17-26	26-34	> 34

Körperwasser in %

Alter	Frauen	Männer
	normal	normal
10-12	> 60	> 64
12-18	> 58,5	> 63,5
18-30	> 56	> 62,5
30-40	> 53	> 61
40-50	> 52	> 60
50-60	> 51	> 59
60 +	> 50	> 58

■ Muskeln

Jeder gesunde Mensch besitzt über 600 willkürliche Muskeln, wobei diese beim Mann etwa 40 %, bei der Frau etwa 34 % der Gesamtkörpermasse ausmachen, die Muskulösität hängt insgesamt aber von der Lebensweise ab. Die Kontrolle der Muskelmasse ist für Personen mit Gewichts- oder Fettproblemen besonders wichtig. Da der Körper die Muskeln benötigt, um überschüssige Energiereserven oder Fettpolster abzubauen, kann eine Gewichtsreduktion nur unter gleichzeitigem Muskelaufbau nachhaltig erfolgreich sein.

■ Energieverbrauch

Der Energieumsatz wird in kcal ausgedrückt und errechnet sich aus den persönlichen Daten – korrigiert um einen Faktor für den jeweiligen Bewegungstyp – und der gemessenen Körpermassenverteilung.

Energieumsatz = Grundumsatz + Leistungsumsatz

Nehmen Sie weniger Kilokalorien zu sich als Ihr individueller Energieverbrauch, dann reagiert der Körper mit Gewichtsverlust. Das Gewicht steigt, wenn Sie mehr Kilokalorien zu sich nehmen.



Soehnle Professional GmbH & Co. KG

Wilhelm-Soehnle-Straße 2
D-71540 Murrhardt

Telefon +49 (0) 71 92 / 93 19-220
Telefax +49 (0) 71 92 / 93 19-211
info@soehnle-professional.com
www.soehnle-professional.com

WAAGEN, SYSTEMLÖSUNGEN UND SPEZIALENTWICKLUNGEN

All rights reserved . © 7/07 Soehnle Professional GmbH & Co. KG . Veröffentlichung , Vervielfältigung und jede Form von Nutzung sowie die Weitergabe an Dritte – auch in Teilen oder in überarbeiteter Form – ohne Zustimmung von Soehnle Professional GmbH & Co. KG ist untersagt. Technische Änderungen vorbehalten