



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel ▶ 05361/558 558

E-Mail ▶ info@intro-wolfsburg.de

Internet ▶ www.intro-wolfsburg.de

Facebook ▶ www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Körperfett-Waagen

Körperfett-Waagen messen den Körperfett-Anteil durch einen unbedenklichen Strom, der durch den Körper geleitet wird. Fettgewebe hat einen höheren elektrischen Widerstand (Impedanz, daher auch der Begriff Bioelektrische Impedanz Analyse BIA) als Körperwasser und Muskelgewebe.

Grundsätzlich sollte nicht nur der von der Waage direkt angegebene prozentuale Körperfettanteil beachtet werden. Dieser Wert, obwohl mit Nachkommastelle angegeben, hat messtechnisch bedingt immer einen Fehler.

Es sollte immer auch die langfristige Entwicklung der Werte betrachtet werden.

Beispiel: Der Wert einer Messung sei 20 % Körperfett. Der tatsächliche Wert liegt nun wahrscheinlich irgendwo zwischen 18 und 22 % (teilweise sind die Abweichungen auch größer). Fällt der angezeigte Wert nun im Laufe der Zeit auf 18 % Körperfett, so wird der tatsächliche Wert nun zwischen 16 und 20 % liegen. Entscheidend ist aber die fallende Tendenz des angezeigten Werts: der Körperfett-Anteil ist um ca. 2 % gesunken.

Die Messfehler werden bei der Beachtung folgender Hinweise reduziert:

- Die Messung sollte immer unter gleichen Bedingungen erfolgen (z.B. nach dem Aufstehen).
- Die Messung sollte immer im identischen Modus (Sportler - Nichtsportler) durchgeführt werden, sofern dies wählbar ist.
- Die Füße sollten leicht auseinander stehen und nicht zu trocken sein (evtl. leicht anfeuchten), damit an der Grenze Waage - Fuß kein erhöhter Widerstand auftritt.