

## Mein persönlicher Körperfettanteil

„Die Beweise sind erdrückend, dass Adipositas, also die übermäßige Einlagerung von Fett, die Gesundheit und Lebensdauer erheblich beeinträchtigt“ (NIH: National Institut of Health).

### Messung des Körperfettanteils

Die Körperzusammensetzung hat einen direkten Einfluss auf die Gesundheit, sportliche Leistungsfähigkeit und die Lebenserwartung eines Menschen. Die regelmäßige Messung des Körperfettanteils ist eine effiziente Methode zur ergebnisorientierten Bewertung Ihres Ernährungs- und Bewegungsprogramms.

### Fettmasse

Der Körper benötigt Körperfett, um innere Organe vor Verletzungen zu schützen. Das Fettgewebe hat die wichtige Funktion, Energie und Vitamine einzulagern und abzugeben, wenn sie benötigt werden.

Zuviel oder zuwenig Körperfett kann also ernsthafte gesundheitliche Risiken mit sich bringen.

### Fettfreie Masse

Alle Körperbestandteile, mit Ausnahme des Körperfetts, also Knochen, Organe, Muskeln, Bindegewebe und Flüssigkeit, stellen die fettfreie Masse dar. Je höher der Anteil an fettfreier Masse, um so mehr Muskelmasse und Knochendichte hat der Körper.

### Gesamt-Körperwasser

Dieser Wert gibt wichtige Informationen zur berechneten Wassermenge in Ihrem Körper. Bei Gewichtsreduktionsprogrammen und sportlicher Betätigung sollten Sie stets darauf achten genügend zu trinken. Der optimale Wassergehalt für Frauen liegt bei ca. 55%-60%, für Männer bei ca. 60%-65%.

### Es geht nicht ums Gewicht!

Es geht nicht ums Gewicht, sondern um das Körperfett. Körpergewicht alleine ist keine aussagekräftige Messgröße für gute Fitness, Gesundheit und Attraktivität. Eine häufig auftretende Beobachtung, vor allem im Zusammenhang mit Crash-Diäten, ist der scheinbare Erfolg auf der Waage. Obwohl die Kilos purzeln, steigt der Fettgehalt in diesem Fall meist an. Obwohl diese Person auf der Waage „leichter“ geworden ist, zeigt der prozentuale Fettwert einen Anstieg als Ergebnis. Dies deutet auf die Verringerung der fettfreien Masse (z. B. Muskulatur) hin und führt somit langfristig zu dem bekannten, unerwünschten Jojo-Effekt.

### Ihre Muskulatur macht die Figur!

Ebenso wäre es möglich, da Muskulatur schwerer als Fettmasse ist, dass es bei regelmäßiger Bewegung zu einem deutlichen Anstieg des Körpergewichts kommt. Dieser Anstieg des Gesamtgewichts ist jedoch bedeutungslos, da er das Resultat einer sinnvollen körperlichen Betätigung ist. Das Ergebnis ist ein gesünderer Körper, Verlust an Körperrumfang, eine deutlich akzentuierte Silhouette, ein besserer Ernährungszustand und meist eine Erhöhung des Grundumsatzes (Energieverbrauch in Ruhe).

### Regelmäßige Körperfettanalyse

Mit regelmäßigen Körperfettmessungen, etwa alle 4 Wochen, lässt sich genau kontrollieren, wie sich durchgeführte Ernährungs- und Bewegungsstrategien auf die Körperzusammensetzung auswirken.

### Bewertung der Messung

		Frauen			
Alter	Exzellent	Gut	Normal	Erhöht	
20 - 24	< 18,8	18,9 - 19,9	20,0 - 25,0	> 25,1	
25 - 29	< 19,2	19,3 - 22,1	22,2 - 25,4	> 25,5	
30 - 34	< 19,7	19,8 - 22,7	22,8 - 26,4	> 26,5	
35 - 39	< 21,0	21,1 - 24,0	24,1 - 27,7	> 27,8	
40 - 44	< 22,6	22,7 - 25,6	25,7 - 29,3	>29,4	
45 - 49	< 24,2	24,3 - 27,3	27,4 - 30,9	>31,0	
50 - 54	< 25,8	25,9 - 28,9	29,0 - 32,3	> 32,4	
55 - 59	< 27,0	27,1 - 30,2	30,3 - 33,5	> 33,6	
60+	< 27,6	27,7 - 30,9	31,0 - 34,2	> 34,3	

		Männer			
Alter	Exzellent	Gut	Normal	Erhöht	
20 - 24	< 10,8	10,9 - 14,9	15,0 - 19,0	> 19,1	
25 - 29	< 12,8	12,9 - 16,5	16,6 - 20,3	> 20,4	
30 - 34	< 14,5	14,6 - 18,0	18,1 - 21,5	> 21,6	
35 - 39	< 16,1	16,2 - 19,3	19,4 - 22,6	> 22,7	
40 - 44	< 17,5	17,6 - 20,5	20,6 - 23,5	> 23,6	
45 - 49	< 18,6	18,7 - 21,5	21,6 - 24,4	> 24,5	
50 - 54	< 19,5	19,6 - 22,3	22,4 - 25,2	> 25,3	
55 - 59	< 20,0	20,1 - 22,9	23,0 - 25,9	> 26,0	
60+	< 20,3	20,4 - 23,4	23,5 - 26,3	> 26,4	

### Nächster Mess-Termin:



### Ihre Notizen