

FÜR MESSBAREN ERFOLG

**SOEHNLE**  
PROFESSIONAL

## FITNESSWAAGE 7850.02

AUSWERTUNG DER MESSERGEBNISSE



[www.soehnle-professional.com](http://www.soehnle-professional.com)

# DEUTSCH

## FITNESSWAAGE 7850.02 – 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 Body-Mass-Index ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen. Da Übergewicht ein weltweit zunehmendes Problem darstellt, wird die Körpermassenzahl vor allem dazu verwendet, auf eine diesbezügliche Gefährdung hinzuweisen. Der BMI gibt lediglich einen groben Richtwert an und ist umstritten, da er die Statur eines Menschen und die individuell verschiedene Zusammensetzung des Körpergewichts aus Fett und Muskelgewebe naturgemäß nicht berücksichtigt. Es wird zwischen den Bereichen »Untergewicht«, »Normalgewicht«, »etwas Übergewicht«, »Übergewicht« und »erhebliches Übergewicht« unterschieden.

Der BMI-Wert wird folgendermaßen berechnet:

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

Die Körpermasse ist das Körpergewicht in Kilogramm und die Körpergröße wird in Metern angegeben. Werte von normalgewichtigen Personen liegen gemäß der Adipositas-Klassifikation der WHO zwischen 18,50 kg/m<sup>2</sup> und 24,99 kg/m<sup>2</sup>, ab einem BMI von über 30 kg/m<sup>2</sup> sind demnach übergewichtige Personen behandlungsbedürftig.

### BMI Tabelle

Alter	BMI 1	BMI 2	BMI 3	BMI 4	BMI 5
18-24	< 19	19-24	24-29	29-39	< 39
25-34	< 20	20-25	25-30	30-40	< 40
35-44	< 21	21-26	26-31	31-41	< 41
45-54	< 22	22-27	27-32	32-42	< 42
55-64	< 23	23-28	28-33	33-43	< 43
65+	< 24	24-29	29-34	34-44	< 44

**BMI 1:** Sie sind untergewichtig

**BMI 2:** Sie haben Ihr Normalgewicht

**BMI 3:** Sie sind etwas übergewichtig

**BMI 4:** Sie sind übergewichtig

**BMI 5:** Sie haben erhebliches Übergewicht

Eine überdurchschnittliche Muskelmasse ist im BMI nicht berücksichtigt. Durch viele trainierte Muskeln kann das Normalgewicht höher liegen.

### ■ 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

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

### ■ 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.

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.

### ■ Aktivitätsindex

Die Fitnesswaage 7850 fordert vom Benutzer die Eingabe eines Bewegungstyps («AC» im Display). Es kann ein Wert zwischen **1** und **5** eingegeben werden, der sich an der folgenden Übersicht zum Bewegungsverhalten orientiert.

Aktivitätsindex	Bewegungsverhalten	Faktor
1	kaum körperliche Bewegung (max. 2 Std. täglich)	1,2
2	leichte, aktive, sitzende und stehende Beschäftigung	1,3
3	Haus- und Gartenarbeit, hauptsächlich stehend, nur manchmal sitzend	1,5
4	Sportler und Menschen mit viel Bewegung	1,75
5	Schwerarbeiter, Leistungssportler	2,0

Der eingegebene Wert hat ausschließlich Einfluss auf die Kalorienverbrauchsprognose zum Gesamtumsatz. Die Werte der Körperanalyse werden nicht beeinflusst.

Aus dem Bewegungstyp wird ein Faktor abgeleitet, mit dem der Kalorien-Ruheumsatz (Grundumsatz) multipliziert wird, um den Gesamtumsatz näherungsweise zu bestimmen.

Grundumsatz ist der tägliche Kalorienbedarf des Körpers in Ruhe, also ohne körperliche Aktivitäten. Bewegungsumsatz ist der für körperliche Aktivität aufgewendete Kalorienbedarf. Beides zusammen ergibt den Gesamtumsatz.

Der Grundumsatz ist vom Alter, Geschlecht, der Größe sowie vom Muskelanteil abhängig. Dabei gilt, Männer haben einen leicht höheren Grundumsatz als Frauen, ältere Menschen einen niedrigeren als jüngere, muskulöse und aktive Leute wiederum einen höheren. Der tatsächliche Energie-Gesamtumsatz ist vom Grundumsatz abhängig sowie vom Bewegungsumsatz, je nach Art und Umfang der körperlichen Aktivität.

Übergewicht ist vor allem ein Indiz dafür, dass man den eigenen Energiebedarf über- und den Energiegehalt der Nahrung, der mittlerweile auf allen Lebensmitteln verzeichnet ist, unterschätzt.

**Die Fitnesswaage hilft, dies besser einschätzen zu können. Durch viel Sport und körperliche Aktivität lässt sich der Energieumsatz bis zum Doppelten steigern.**

# DEUTSCH

FITNESSWAAGE 7850.02 – AUSWERTUNG DER MESSERGEBNISSE

## **Soehnle Professional GmbH & Co. KG**

Manfred-von-Ardenne-Allee 12  
DE-71522 Backnang

Telefon +49 (0) 71 91 / 34 53-220  
Telefax +49 (0) 71 91 / 34 53-211  
info@soehnle-professional.com  
www.soehnle-professional.com

**WAAGEN, SYSTEMLÖSUNGEN UND SPEZIALENTWICKLUNGEN**

All rights reserved . © 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