



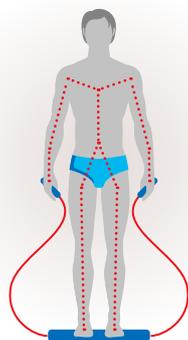
DIE WAHRHEIT DER WAAGE

Fachleute nennen es „Körperkompositionsmessungen“. Dabei stellt sich der Proband mit den Füßen auf die „Waage“ mit je zwei Elektroden unter den Fußsohlen. Zur deutlich besseren Messgenauigkeit als bei Hauswaagen kommen noch jeweils 2x2 in der Hand gehaltene Elektroden dazu. Bei der Messung wird dann ein geringer Strom im Milliampere-Bereich von einer Elektrode zur anderen durch den Körper geschickt. So wird für jeden Arm, jedes Bein und für den Rumpf einzeln der elektrische Widerstand gemessen, da Fett, Wasser und Muskelmasse unterschiedliche elektrische Leitfähigkeiten haben.

GEWICHTSMANAGEMENT

Zusammen mit Werten wie Gewicht, Geschlecht und Alter berechnen die medizinischen 8-Kanal-Systeme dann den Körperfettanteil, den Wasserhaushalt, sowie die Muskelmasse und deren Verteilung an Armen, Beinen und Rumpf. Die Messungen geben Auskunft über die jeweilige Menge an Körperfett, Muskeln und über ausreichend oder zu wenig Flüssigkeitsaufnahme. Die Körperanalysewaagen eignen sich daher zur Gesundheitsüberwachung und zum Gewichtsmanagement.

Bei Sportler*innen wird diese auch zur Trainingssteuerung eingesetzt. Sind Gewicht und Körperfettanteil zu hoch, entwickelt sich voraussichtlich eine Insulinresistenz und damit häufig ein Diabetes, die sogenannte „Zuckerkrankheit“.



Die Messung des viszeren Körperfettanteils via Bioimpedanz-Körperanalyse gibt wichtige Hinweise auf mögliche Gesundheitsrisiken.

Neueste Messsysteme ermöglichen zusätzlich eine Messung des besonders „ungesunden“ „viszeren Bauchfetts“. Im Gegensatz zum Fettgewebe, das sich direkt unter der Haut befindet (Unterhautfettgewebe), umgibt das „Eingeweidefett“ (unter der Bauchmuskulatur), innere Organe wie Leber oder Bauchspeicheldrüse. Letzteres

ist ein sehr stoffwechselaktives Gewebe. Es schüttet u.a. bestimmte entzündungsfördernde Botenstoffe, sogenannte Zytokine aus. Kursieren diese Botenstoffe im Körper, befindet sich der Organismus in einem Zustand einer unterschweligen chronischen Entzündung. Diese ist nachweislich an der Entstehung von Arterienverkalkung beteiligt und begünstigt so die Entstehung von Bluthochdruck.

Aktuelle Studien verweisen bei entsprechendem Körperfettanteil auf ein erhöhtes Risiko von Asthma-, Alzheimer-, Herz- und Krebserkrankungen. Die Messung des viszeren Körperfettanteils via Bioimpedanz-Körperanalyse gibt also wichtige Hinweise auf mögliche Gesundheitsrisiken. Wer sein (viszerales) Körperfett reduzieren möchte, sollte sich in Bewegung setzen. Laufen, Biken, Schwimmen, Walking: Ausdauersport ist neben gezieltem Muskelaufbau wichtig für das Abnehmen am Bauch. Experten empfehlen drei moderate Ausdauertrainingseinheiten pro Woche von mindestens 30 Minuten Dauer. Wer Ausdauersport nicht leisten kann oder will, für den lautet die alltagstaugliche Lösung: Gehen Sie täglich spazieren!