

# Welche Körpermesswerte sind wichtig für die Gesundheitsbewertung?

## Körperfett-Bewertung [%]

Die Körperfettmasse ist das tatsächliche Gewicht des Fettes in Ihrem Körper. Der Körperfettanteil ist das Gewicht der Körperfettmasse im Verhältnis zum Gesamtkörpergewicht.

Körperfett erfüllt wichtige Funktionen, es hält beispielsweise den Körper warm oder schützt die Organe. Dies ist zwar essenziell, aber ein Übermaß oder ein Mangel an Körperfett ist kontraproduktiv für Ihre Gesundheit. Ein (zu) hoher Fettanteil kann zu Zivilisationskrankheiten wie Typ-2-Diabetes oder Fettleibigkeit führen, während ein zu niedriger Fettanteil Osteoporose, unregelmäßige Menstruation oder den Verlust von Knochenmasse begünstigen kann. Unsere Körperanalysewaagen helfen Ihnen, Ihren Körperfettanteil zu messen, indem sie Ihr Körperfett im Verhältnis zu Ihrem Gesamtkörpergewicht berechnen. Ein niedriger Anteil bedeutet, dass Sie wahrscheinlich mehr Körperfett zulegen müssen, während ein hoher Anteil bedeutet, dass Sie von mehr Bewegung und einer gesünderen Ernährung profitieren könnten.

## Viszeralfett [Level]

Viszerales Fett befindet sich in der freien Bauchhöhle. Dieses Fett umgibt und schützt lebenswichtige Organe wie die Leber, die Bauchspeicheldrüse und die Nieren.

Das viszerale Fett befindet sich an der Innenseite der Muskelwand des Körperrumpfes und schützt die lebenswichtigen Organe. Viszerales Fett ist von außen nicht sichtbar und kann nicht zusammengedrückt werden. Zusätzlich zu einem gesunden Gesamtkörperfettanteil ist es wichtig, die Menge an viszeralem Fett im Auge zu behalten, vor allem, wenn man älter wird. Zu viel viszerales Fett kann zu ernsthaften Gesundheitsproblemen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes oder Bluthochdruck führen. Mit unseren Körperanalysewaagen behalten Sie Ihr viszerales Fett im Blick.

## BMI-Bewertung [kg/m<sup>2</sup>]

Ein standardisiertes Verhältnis zwischen Gewicht und Größe, das als allgemeiner Gesundheitsindikator verwendet wird.

Der Body Mass Index (BMI) ist ein weit verbreiteter Gesundheitsindikator. Er lässt sich grob berechnen, indem Sie Ihr Körpergewicht (in Kilogramm) durch Ihre Körpergröße (in Metern) zum Quadrat teilen. Wenn das Ergebnis unter 18,5 liegt, sind Sie untergewichtig. Eine Zahl zwischen 18,5 und 25 weist auf ein gesundes Gewicht hin. Ab 25 gelten Sie als übergewichtig, ab 30 sogar als fettleibig. Der BMI ist zwar ein allgemein anerkannter Gesundheitsindikator, aber er allein ist nicht aussagekräftig. Eine Person mit viel Muskelmasse kann beispielsweise

einen hohen BMI haben, ohne ungesund zu sein. Indem man sich unter anderem das Verhältnis von Muskel- zu Fettmasse ansieht, erhält man ein viel genaueres Bild seiner Gesundheit.

## Muskelmasse-Bewertung [kg]

Das voraussichtliche Gewicht der Muskeln in Ihrem Körper.

Zur Muskelmasse gehören die Skelettmuskulatur, die glatte Muskulatur (z. B. die Herz- und Verdauungsmuskulatur) und das Wasser in den Muskeln. Die Muskeln sind der Motor für Ihren Energieumsatz. Mit zunehmender Muskelmasse steigt die Geschwindigkeit, mit der Sie Energie (Kalorien) verbrennen. Dies erhöht Ihren Grundumsatz und hilft, überschüssiges Körperfett abzubauen. So können Sie auf gesunde Weise abnehmen.

Eine hohe Muskelmasse kann außerdem das Risiko von Diabetes im Erwachsenenalter verringern. Mehr Skelettmuskelmasse bedeutet mehr Insulinrezeptoren, die bei der Aufnahme und Regulierung von Glukose (Zucker), die nach dem Essen in den Blutkreislauf gelangt, helfen. 80 % der Glukoseaufnahme findet in der Skelettmuskulatur statt. Je mehr Skelettmuskelmasse vorhanden ist, desto leichter fällt es dem Körper, den Insulinspiegel zu regulieren und überschüssiges Fett zu minimieren.

Bei älteren Menschen ist die Muskelmasse besonders wichtig. Sie hilft, die Beweglichkeit zu erhalten, die Gelenke zu stützen und ein gutes Gleichgewicht zu bewahren, um so das Risiko von Stürzen und Knochenbrüchen zu minimieren. Ein gutes oder hohes Maß an Muskelmasse ist ein wichtiger Indikator für Langlebigkeit.

## Sarkopenie-Index [kg/m<sup>2</sup>]

Viele Fachärzte beschäftigen sich mit der Gesundheit und Pflege älterer Menschen. Körperliche Kraft und muskuläre Ausdauer sind für die ältere Bevölkerung von entscheidender Bedeutung. Eine häufige Erkrankung bei älteren Menschen, bei denen sich die Muskelmasse stark reduziert, ist Sarkopenie. Mehr als 20 % der über 65-Jährigen sind davon betroffen, in Pflegeheimen sind es sogar bis zu 70 %. Sarkopenie bedeutet einen überdurchschnittlichen Verlust an Muskelmasse und messbar eingeschränkte Muskelfunktionen, woraus eine verminderte Gehgeschwindigkeit resultiert. Dies hat erhebliche Auswirkungen auf die Mobilität und damit auf die Lebensqualität der älteren Menschen. Um dies zu verhindern, ist eine frühzeitige Erkennung der Sarkopenie wichtig.

Dieser Index deckt Risikoparameter auf, welche auf eine (beginnende) Sarkopenie hindeuten können, um so rechtzeitig mögliche Präventivmaßnahmen zu ergreifen.

## Körperwasser-Bewertung [%]

Der Körperwasseranteil entspricht der Flüssigkeitsmenge im Körper, ausgedrückt in Prozent des gesamten Körpergewichts.

Wasser spielt eine wichtige Rolle bei verschiedenen Prozessen des Körpers und ist in jeder Zelle, jedem Gewebe und jedem Organ enthalten. Ein gesunder Körperwasseranteil für Frauen liegt zwischen 45 % und 60 %. Bei den Männern sind es zwischen 50 % und 65 %.

Ein gesunder Flüssigkeitsanteil im Körper verringert das Risiko von Gesundheitsproblemen und sorgt dafür, dass der Körper richtig funktioniert.

Der Flüssigkeitsgehalt des Körpers ändert sich ständig. Wasser geht beispielsweise über den Urin, den Schweiß und die Atmung verloren, aber auch bei Alkoholkonsum, einer Grippe oder der Menstruation kann der Flüssigkeitshaushalt schwanken.

Der Gesamtanteil der Körperflüssigkeiten nimmt mit steigendem Körperfettanteil ab. Eine Person mit einem hohen Körperfettanteil kann unter den durchschnittlichen Körperwasseranteil fallen. Bitte beachten Sie, dass Ihre Körperwassermessung als Richtwert dienen sollte und nicht dazu, Ihren empfohlenen Körperwasseranteil zu bestimmen. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich immer an einen Experten, z. B. an Ihren Hausarzt.

## Phasenwinkel [°]

Der Phasenwinkel ist ein generelles Maß und direkter Messparameter für die Membranintegrität bzw. der Membranfähigkeit der Zellen. Somit geben die ermittelten Werte Aufschluss über den Zustand der Zellen und den allgemeinen Gesundheitszustand Ihres Organismus.

## Segmentverteilung - Fettanteil Segmentverteilung - Muskelmasse

Die einzigartige segmentale Körperanalysewaage ermöglicht es Ihnen, die Muskelmasse nach Körperteilen (Segmenten) zu messen. Dies ist besonders nützlich für alle, die das Gleichgewicht zwischen linker und rechter Körperhälfte überwachen möchten oder versuchen, Muskelmasse in einem bestimmten Körperteil aufzubauen.