

KÖRPERFETT – ALLES WAS DU WISSEN MUSST



Mit Sicherheit hast du schon einmal vom Body Mass Index (BMI) gehört und vielleicht hast du ihn auch schon mal für dich selbst errechnet? Hierbei wird die Körpergröße in cm durch das eigene Körpergewicht im Quadrat geteilt und das Ergebnis mit Normtabellen verglichen. Als Kennzahl mag dieser Wert zwar sehr objektiv und einleuchtend klingen, jedoch ist die Aussagekraft oftmals nicht sehr hoch. Viel wichtiger ist der Anteil des Körperfetts am Körpergewicht, da Muskelzellen bekanntlich schwerer sind als Fettzellen. So kommen Bodybuilder häufig auf einen BMI, der eindeutig auf Übergewicht bzw. Adipositas hindeutet, sie haben aber nur einen Körperfettanteil von ca. 5% (Normalwerte liegen zwischen bei Männern zwischen 15 und 20%, bei Frauen zwischen 20 und 30%). Wenn du also deinen Körper trainieren willst und das Gewicht loswerden möchtest, das tatsächlich nur unnötiger Ballast ist, dann solltest du dich mit dem Körperfettanteil genauer beschäftigen und nicht an der Anzeige deiner Waage verzweifeln. Wir geben dir deshalb hier einen kurzen Überblick über die wichtigsten Fakten zum Körperfettanteil und den dazugehörigen Messmethoden.



Was sind die Risiken eines zu hohen Körperfettanteils?

Das Robert-Koch-Institut hat 2016 nachgewiesen, dass ein zu hoher Körperfettanteil das Krankheitsrisiko signifikant steigern kann. Ein direkter Effekt ist, dass durch einen erhöhten Körperfettanteil die Gelenke und die Skelettmuskulatur viel stärker beansprucht und abgenutzt werden, was zu verschiedenen Folgeerkrankungen (z.B. Rheuma) führen kann. Das größte Risiko eines zu hohen Körperfettanteils sind Herz-Kreislaufkrankungen verschiedenster Art. Nach den Studien des Robert-Koch-Instituts sind aber auch Krebserkrankungen und Diabetes mellitus häufige Folgen von erhöhtem Körperfettanteil.

Wie hoch sollte mein Körperfettanteil sein?

Diese Frage kann natürlich nicht allgemeingültig beantwortet werden, da sich Menschen je nach Geschlecht, Alter und genetischen Voraussetzungen unterscheiden. Dennoch ist es für

jeden Menschen möglich, seinen Körperfettanteil erheblich zu senken, was bis zu einem gewissen Grad definitiv gesundheitsförderlich ist. Hier ein Überblick über die durchschnittlichen Körperfettanteile nach bestimmten Klassifikationen:

KLASSIFIKATION	FRAUEN	MÄNNER
UNTERGRENZE	10-13%	2-5%
ATHLETISCH	14-20%	6-13%
FIT	21-24%	14-17%
DURCHSCHNITTLICH	25-31%	18-24%
FETTLEIBIG	>31%	>24%

Uns ist wichtig, dass du durch diese Werte zwar motiviert wirst, deinen Körperfettanteil zu senken, aber wir möchten auch, dass dies in einem gesunden Rahmen geschieht. Für manche Menschen kann der Wohlfühlkörperfettanteil erst im Bereich der Klassifikation „ATHLETISCH“ liegen, für andere genügt es, wenn sie ihr Ziel erreichen und von der fettleibigen in die durchschnittliche Klassifikation vorrücken. Es ist erwiesenermaßen auch nicht gesund, einen zu niedrigen Körperfettanteil zu haben. So können bei Frauen Körperfettanteile von unter 10% dazu führen, dass die Menstruation aussetzt und bei Männern kann es ab <5% zu Erektionsstörungen kommen.

Übrigens: Den allseits gergesehene „Sixpack“ am Bauch erkennt man erst dann, wenn der Körperfettanteil niedrig genug ist. Ab welchem Wert das der Fall ist, schwankt jedoch individuell sehr stark. Meist ist dies bei Werten unter 15%.

Welche Messmethode ist empfehlenswert?

Es gibt einige Möglichkeiten den Körperfettanteil zu bestimmen – manche sind einfach durchführbar, andere erfordern teure Geräte und medizinische Betreuung. Körperfettanalysewaagen sind eine der einfachsten und kostengünstigsten Möglichkeiten, um zuhause selbst das Körperfett zu messen. Jedoch ist es gleichzeitig eine der ungenauesten Methoden, da hierbei lediglich über elektrische Widerstände der Anteil des Körperfetts ermittelt wird, was durch den wechselnden Körperwasserhaushalt zu starken Schwankungen führen kann.



Jedoch ist es gleichzeitig eine der ungenauesten Methoden, da hierbei lediglich über elektrische Widerstände der Anteil des Körperfetts ermittelt wird, was durch den wechselnden Körperwasserhaushalt zu starken Schwankungen führen kann.

Die genaueste und leider auch sehr teure Methode ist der sogenannte DEXA Scan, bei welchem man auf einer Liege mit niedrig dosierter Röntgenstrahlung durchleuchtet wird, wobei drei

verschiedene Gewebeanteile gemessen werden (Knochen-, Muskel- und Fettgewebe). Diese Methode wird aber nur in einigen Orthopädie-Praxen angeboten und kostet je Messung zwischen 50 und 70 Euro.

Viel besser ist für den Privatgebrauch oder auch für Fitnesstrainer die Hautfaltenmessung mit einem Caliper geeignet. Bei dieser Methode wird an verschiedenen, exakt definierten Körperstellen die Hautfaltenstärke gemessen. Dadurch kann jeweils die Menge des Unterhautfettgewebes sehr genau bestimmt werden und anschließend mithilfe von Tabellen ausgewertet werden. Klingt umständlich? Mit dem eaglefit® Bluetooth Caliper ist das sehr einfach. Mit diesem innovativen Produkt werden die gemessenen Daten direkt per Bluetooth an die zugehörige (kostenlose) App auf deinem Handy geschickt und dort sofort ausgewertet. Es werden verschiedene Messmethoden unterstützt und du kannst dir deinen persönlichen Fortschritt über die Zeit in Statistiken anzeigen lassen. Noch nie war Körperfettanalyse so benutzerfreundlich wie mit diesem genialen Caliper. Klicke auf das Bild und gelange direkt zum Bluetooth Caliper!



In einem kurzen Video wird unser Caliper zusätzlich vorgestellt, du findest dieses [hier](#).

Fazit: Es lohnt sich wenn du deinen Körperfettanteil kennst, da dieser eine objektive Kennzahl ist, die sich mit dem richtigen Gerät sehr genau und einfach messen lässt und dir so hilft, dein Training zu steuern, bzw. deinen Fortschritt zu erfassen. Leg los und erreiche dein Wohlfühlgewicht mit einem gesunden Körperfettanteil!