

Die Johannes Apotheke informiert:

Was besagt der Körperfettanteil, die Fettmasse, die fettfreie Masse und das Körpergewicht?

Der Körperfettanteil

beinhaltet wahrscheinlich die wichtigste Aussage zu Ihrem gesamten Ernährungszustand. Menschen mit einem geringeren Körperfettanteil haben einen besseren Ernährungsstatus.

Die systematische Körperfettreduktion durch kombinierte Sport- und Ernährungsprogramme lässt sich nur durch regelmäßige Körperfettmessungen nachweisen und kontrollieren. So ist es beispielsweise bekannt, dass durch Diätmaßnahmen auch eine Menge an aktivem Gewebe (also Muskelmasse) auf der Strecke bleibt, wenn man nicht durch das körperliche Training entsprechend gegensteuert. Die Körpergewichtsanalysen liefern hierzu objektivere Ergebnisse als die Waage.

Die Fettmasse

zeigt Ihnen in absoluten Werten das Gewicht Ihres gesamten Körperfettes an. So können Sie genau verfolgen, wie viel Gramm oder Kilogramm Körperfett Sie durch ein Figurpflege-Programm tatsächlich verloren haben. Diese Angabe in Verbindung mit weiteren Messwerten (z. B. fettfreie Masse und Körperwasser) erhöht die Effektivität Ihres Figurpflege- oder Diätprogramms. In einem Kilogramm Körperfett sind ungefähr 7.700 Kalorien gespeichert.

Die fettfreie Masse

gibt die gesamte Menge des fettfreien Gewebes in Ihrem Körper an. Mit Ausnahme des Körperfetts umfasst sie alle Körperbestandteile wie z. B. Muskeln, Knochen, lebenswichtige Organe, Bindegewebe und Flüssigkeit. Bei gleichem Volumen ist fettfreie Masse deutlich schwerer als Fettmasse. Dies kann auch als Erklärung dafür dienen, dass sich das gesamte Körpergewicht trotz einer Kombination aus Diät und körperlicher Betätigung nicht verändert oder sogar steigt: Zwar verliert man Körperfett, legt aber gleichzeitig an fettfreier Masse zu. Das Ergebnis einer sinnvollen körperlichen Betätigung ist ein deutlich gesünder aussehender Körper, Verlust an Körperumfang, eine akzentuierte Silhouette, ein verbesserter Ernährungszustand und gegebenenfalls eine Erhöhung des Grundumsatzes.

Das Körpergewicht

allein ist kein zuverlässiger Indikator für gute Fitness und Gesundheit. Dieses Gewicht besteht aus Muskulatur, Fett, Knochen und Flüssigkeit. Das Gewicht einer Person, die regelmäßig Sport betreibt, wird überwiegend aus Muskelmasse bestehen. Diese Person wird zwar schwerer, aber dennoch gesünder sein als eine Person, die zwar Diät hält, möglicherweise ihr Gewicht aber nur an Muskelmasse reduziert.

***Eine häufig auftretende Beobachtung ist der scheinbare Erfolg.
Obwohl die Kilos purzeln, steigt der Fettgehalt in diesem Fall an.
Diese Person ist zwar leichter, aber auch "fetter" und somit weniger gesund
und deutlich leistungsschwächer.***