

Körperfettmessung, Bioimpedanzanalyse oder geht es besser?

Die Bestimmung unseres Körperfettanteils ist mittlerweile nicht nur für Wettkampfsportler und Bodybuilder wichtig, auch im Fitnesssport, wird gern davon Gebrauch gemacht. So lässt sich wunderbar feststellen, was denn nun mein Fitnessstraining gebracht hat.

Moderne Wagen in Fitnessstudios vollbringen da wahre Wunder. Sie erhalten Quasi eine Komplettsezierung Ihres Körpers, der Fett, Muskel und Wasseranteil wird für jede Extremität und für Ihren gesamten Körper bestimmt.

Warum die Bioimpedanzanalyse nicht das Maß aller Dinge ist

Die bioelektrische Impedanzanalyse eignet sich prima um relative Werte zu bestimmen. Auch wenn wir davon ausgehen, dass eine professionelle Körperfettwaage mit Handsensoren und nicht nur eine einfache Körperfettwaage (die Ihren Oberkörper völlig außer Acht lässt) verwendet wird, bleibt immer noch eine Messungenauigkeit von 5-10% erhalten. Bei Personen mit ungewöhnlich großer Muskelmasse erscheinen als Ergebnis oft utopische Werte. Weiterhin ist diese Methode sehr stark von äußeren Faktoren beeinflussbar, wie z.B. Alkoholgenuss, Medikamente oder dem natürlichen Zyklus der Frau.

Grund dafür, dass die meisten Fitnessstudios diese Methode verwenden ist im Grunde die Einfachheit und die Tatsache, dass unnötige Scham des Kunden, z.B. durch eine Hautfaltenmessung zur Anwendung der Caliper-Methode vermieden wird.

Wollen Sie die BIA als Basis für Ihr Training nutzen, sollten Sie die Werte wenigstens immer zu gleichen Zeit, im gleichen Zustand und Frauen zum gleichen Zeitpunkt ihres Zyklusses erfassen, um eine verwertbare Tendenz zu erhalten.

Was ist besser bzw. genauer und sicherer?

Üblich ist die häufig als Alternative die Calipometrie, bei der an verschiedensten Stellen die Hautfaldendicke gemessen wird und dementsprechend der Körperfettanteil berechnet wird. Diese Methode ist schon deutlich effektiver. Problematisch hierbei ist, dass lediglich subkutanes Fett (Unterhautfett) gemessen werden kann. Tieferliegendes (Organ-) Fett kann so nicht mitgezogen werden. Den klassischen "Bierbauch" messen wir also so nicht mit.

Die genaueste Methode ist das Messen des Körperfettanteils unter Wasser. Das Wasser wird entsprechend des Volumens des Körpers verdrängt. Muskeln und Knochen haben dabei eine höhere Dichte als Fett. Das Knochengewicht lässt sich rechnerisch relativ genau und einfach berechnen. Je geringer der Körperfettanteil ist, desto "schwerer" ist man unter Wasser im Verhältnis zum Gewicht an Land.

Diese Methode ist sehr unangenehm, da die Luft so vollständig wie möglich aus den Lungen gepresst werden muss und der Körper vollständig unter Wasser sein muss.

Sind Sie gesund und bietet sich Ihnen irgendwo die Möglichkeit, diese Methode irgendwo

durchführen zu lassen, sollten Sie das in jedem Fall einmal tun. Ein besseres Ergebnis ist kaum möglich.

Eine wirklich ernsthaft ernst zu nehmende wissenschaftliche Studie sollte immer mit dieser Methode durchgeführt werden.