

Körperfettmessung: Was die Waage nicht verrät!

Körperfett ist lebensnotwendig: Es schützt die Organe, polstert die Gelenke, regelt die Körpertemperatur, speichert Vitamine und dient dem Körper als Energiespeicher. Wenn die Nahrungsaufnahme den Bedarf für die täglichen Aktivitäten übersteigt, wird die überschüssige Energie als Körperfett gespeichert.

Ein erhöhter Körperfettgehalt steigert das Risiko für Herzkrankheiten, Schlaganfall, Diabetes sowie bestimmte Arten von Krebs. Auch das Fettverteilungsmuster kann einen eigenständigen gesundheitlichen Risikofaktor darstellen. Beispielsweise ist das Risiko an einer der oben genannten Krankheiten zu erkranken bei Personen mit vermehrter Fetteinlagerung im Bauchraum besonders erhöht.

Zu viel Fett macht krank!



Die Messung des Körperfettanteils ist nicht nur bei Übergewicht sinnvoll. Auch normalgewichtige Personen können einen zu hohen Körperfettanteil aufweisen.

? Wie viel Fett ist normal?

Der Körperfettanteil ist Alters- und Geschlechtsabhängig: Zwanzigjährige Männer weisen im Durchschnitt eine Fettmasse von 18%, junge Frauen eine solche von 25% auf. Im Laufe des Lebens steigt dieser Anteil an, während die Magermasse durch den Verlust an Muskelgewebe stetig abnimmt. Bei konstantem Gewicht kann sich also der Anteil des Fettes über den Lebenslauf erhöhen.

Frauen	gesund BMI 18,5 - 24,9 (Normalgewicht)	erhöhtes Risiko BMI 25,0 - 29,9 (leichtes Übergewicht)	stark erhöhtes Risiko BMI 30,0 + (starkes Übergewicht)
Alter			
20 - 39	21% - 32%	33% - 38%	39% +
40 - 59	23% - 33%	34% - 39%	40% +
60 - 79	24% - 35%	36% - 41%	42% +

Männer	gesund BMI 18,5 - 24,9 (Normalgewicht)	erhöhtes Risiko BMI 25,0 - 29,9 (leichtes Übergewicht)	stark erhöhtes Risiko BMI 30,0 + (starkes Übergewicht)
Alter			
20 - 39	8% - 19%	20% - 24%	25% +
40 - 59	11% - 21%	22% - 27%	28% +
60 - 79	13% - 24%	25% - 29%	30% +

* Die Auswertung mit Infrarot-Technologie

Mittels Nah-Infrarot-Messung am Oberarm wird Ihr Körperfettanteil innerhalb weniger Sekunden ermittelt. Der Befund enthält neben Angaben zum Körperfettanteil Hinweise zu Ihrer Fettmasse, Ihrem Körperwasser und dem Body-Mass-Index.

+ Fettanteil ist nicht gleich Fettverteilung

Die Messung des Körperfettanteils lässt keine Rückschlüsse auf die Fettverteilung zu.

Eine erste Selbstdiagnose ist einfach: Bauchumfang messen. Ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Stoffwechselstörungen liegt für Frauen ab 88 cm vor. Bei Männern beginnt der Risikobereich ab 102 cm.

Gesundheit

Ein Auszug aus unserem diagnostischen und präventivmedizinischen Leistungsangebot:

LDL-Cholesterin: Risiko für Herzerkrankungen!

Mit der Bestimmung der LDL-Subklassen mittels des neu entwickelten LipoMun®-Test kann die Vorhersagekraft für eine koronare Herzerkrankung deutlich verbessert werden.

Tumortest M2-PK: Darmkrebs früh und sicher erkannt!

Beim Tumor M2-PK Stuhltest handelt es sich um einen Test, der nicht nach verstecktem Blut im Stuhl sucht, sondern ein für diesen Krebs typisches Enzym im Stuhl nachweisen kann.

Prostatakrebs: PSA zur Krebsfrüherkennung

PSA, das Prostata-spezifische Antigen, ist ein Eiweiß, das von der Prostata gebildet wird und im Blut nachweisbar ist. Bei einem vorhandenen Prostata-Karzinom ist die PSA-Konzentration im Blut erhöht.

Live-Vorträge im Internet auf www.medivere.de

Immer mehr Teilnehmer nutzen die Möglichkeit, sich über neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zu Gesundheit und Vorsorge bei unseren Live-Vorträgen im Internet zu informieren. Hochqualifizierte Referenten vermitteln kostenfrei, fundiert und verständlich Themen aus Wissenschaft und Medizin und geben hilfreiche Tipps zu Therapie und Vorsorge.

