

Körperfettanteil

(aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie)

Der Körperfettanteil gibt den Anteil des angelagerten Fettes am Gesamtgewicht eines Körpers an. Eine pauschale Empfehlung für diesen Wert gibt es nicht, da diese signifikant von Geschlecht (aufgrund des unterschiedlichen Körperbaus) und Alter abhängt. Insofern nachfolgend Empfehlungen laut Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness (erste Edition, Stand: 1999):

Alter (Jahre)	Frauen			Männer		
	<i>gut</i>	<i>mittel</i>	<i>schlecht</i>	<i>gut</i>	<i>mittel</i>	<i>schlecht</i>
< 20	17–22 %	22–27 %	> 27 %	12–17 %	17–22 %	> 22 %
20–30	18–23 %	23–28 %	> 28 %	13–18 %	18–23 %	> 23 %
30–40	19–24 %	24–29 %	> 29 %	14–19 %	19–24 %	> 24 %
40–50	20–25 %	25–30 %	> 30 %	15–20 %	20–25 %	> 25 %
> 50	21–26 %	26–31 %	> 31 %	16–21 %	21–26 %	> 26 %

Der Körperfettanteil eines männlichen Profibodybuilders liegt während der Wettkampfsaison zum Vergleich bei ca. 5%. Als lebensnotwendig gilt für Männer ein Körperfettanteil zwischen 2 und 5 Prozent sowie für Frauen zwischen 10 und 13 Prozent. Den Körperfettanteil als einzelnes Kompartiment zu bewerten, ist häufig nicht aussagekräftig: Vielmehr ist es sinnvoll, die stoffwechselaktive Körperzellmasse (BCM) zu analysieren oder die Muskelmasse zu bewerten. Ein Körper mit einer hohen BCM ist in der Lage, mit dem Fettgewebe zu „spielen“; es auf- und abzubauen, je nach körperlichem Engagement – mentale Motivation sei vorausgesetzt. Ein BCM-armer Körper mit einem gleichzeitig hohen Fettanteil stellt einen hohen Risikofaktor für die bekannten Zivilisationskrankheiten dar.

Inhaltsverzeichnis

1. Messung des Körperfettanteils
2. Inneres Bauchfett oder intraabdominales Fettgewebe
3. Quellen
4. Siehe auch
5. Weblinks



WORK-LIFE-BALANCE



Messung des Körperfettanteils

Der Körperfettanteil kann mit unterschiedlichen Verfahren gemessen werden, eine gute Methode ist die 40K-Messung. Ebenfalls sehr genau ist die Messung mittels DEXA (dual energy x-ray absorptionmetry, siehe auch Knochendichtemessung). Im medizinischen Alltag ist neben der Messung des Körperfettanteils mit einer Körperfettpersonenwaage auch eine sog. bioelektrische Impedanzanalyse oder eine Messung der Hautfaldendicke mit einem Caliper von Bedeutung - diese Methoden sind allerdings weniger exakt, dafür kostengünstiger. Die beste Methode zur Messung des Körperfettanteils (sowohl an einem klar definierten Punkt als auch der Gesamtanteil) ist die Fettmessung mit Hilfe eines Ultraschallscanners. Dabei wird die Dicke von Fett- und Muskelschichten mittels Ultraschall gemessen. Dadurch sind sehr exakte Messwerte möglich; anstatt einer Hochrechnung von einem Punkt auf den ganzen Körper wie es bei den anderen Verfahren der Fall ist. Derzeit gibt es keine genauere Messmöglichkeit.

Für die Erfassung des Körperfettanteils finden, wie oben beschrieben, zahlreiche Methoden Anwendung, diese lassen jedoch keine Rückschlüsse auf die Fettverteilung zu. Gerade aber das Fettverteilungsmuster ist ausschlaggebend für das Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung als Folgeerscheinung des Übergewichts zu erleiden. Besonders nachteilig wirken sich hier Fettdepots im Bauchraum und an den inneren Organen aus. Dieses innere Bauchfett, Fachleute nennen es „intraabdominales Fett“ oder "viszerales Fettgewebe"– ist sehr stoffwechselaktiv. Es beeinflusst den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel (Zuckerstoffwechsel), so dass Fettstoffwechselstörungen und Diabetes die Folge sein können. Eine erste Selbstdiagnose ist einfach: Bauchumfang messen. Ein erhöhtes Risiko liegt für Frauen ab 88 cm vor. Bei Männern beginnt der Risikobereich ab 102 cm.

Inneres Bauchfett oder intraabdominales Fettgewebe

Die bedeutende Rolle des Fettverteilungsmusters und somit des inneren Bauchfetts wird durch die Aufnahme dieses Kriteriums in die Liste der vier klinischen Merkmale des Metabolischen Syndroms (Kriterien der IDF) bestätigt. Das Metabolische Syndrom besagt: Kommen zum Risikofaktor Adipositas (oder auch Übergewicht) noch zwei der folgenden Risikofaktoren Diabetes (Zuckerkrankheit), Fettstoffwechselstörungen (erhöhtes Cholesterin bzw. LDL) sowie Bluthochdruck hinzu, besteht eine deutlich höhere Gefahr, im Laufe des Lebens eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erleiden. Die Risikofaktoren Adipositas, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck werden aus diesem Grund in Fachkreisen auch Kardiometabolische Risikofaktoren genannt

Quellen

- Hoeger: Principles and Labs for Fitness and Wellness. ISBN: 0534599869

Siehe auch:

- Body Mass Index
- Fettfreie-Masse-Index



WORK-LIFE-BALANCE

Weblinks

Körperfettmessungen:

- Diverse Online-Rechner für Körperfett-Messungen
- Übergewicht - Körperfettmessung, Body Mass Index & Co. (FLUGS-Fachinformationsdienst am GSF - Forschungszentrum für Umwelt und Gesundheit)

Bitte beachten Sie den Hinweis zu Gesundheitsthemen!

Quelle:

„<http://de.wikipedia.org/wiki/Körperfettanteil>“

Kategorien: *Gesundheit* | *Bodybuilding*