



Da kapituliert jede Fettzange

ALLES IN BESTER BUTTER

Jede x-beliebige Waage sagt einem, ob man abgenommen hat. Wenn Sie's aber ganz genau wissen wollen, müssen Sie Ihr Körperfett messen. Wer weiß, womöglich haben Sie ja nur Wasser verloren? Oder Muskeln? Wir haben die gängigsten Fettmessmethoden verglichen

Abnehmen und abnehmen ist nicht das Gleiche. Denn abhängig von Trainingsumfang und Ernährung kann es passieren, dass Sie Muskelmasse und nicht Fett abbauen. „Um das zu vermeiden, sollten Sie Ihre Fortschritte am besten

Körperfettgehalt sinkt niemals konstant“, sagt Marx. „Haben Sie Geduld. Sonst ist die Frustrationsgrenze schnell erreicht und die Motivation passé.“ Die 5 gängigsten Methoden der Fettmessung stellen wir Ihnen hier vor. Für sie alle gilt: Messen Sie stets zum gleichen Zeitpunkt, idealerweise morgens vor dem Training, auf nüchternen Magen.

der Körperfettanteil prozentual errechnen. Leider sind Fettwaagen ziemlich ungenau. Der Grund: Weil der Strom sich immer den kürzesten Weg durch den Körper sucht und man in der Regel lediglich mit den Füßen Kontakt zur Waage hat, wird alles oberhalb der kürzesten Fuß-Fuß-Verbindung, also der gesamte Oberkörper, einfach ausgeblendet. Experte Marx: „Die Ergebnisse basieren auf Hochrechnungen und geben keinen genauen Aufschluss über das Körperfett.“ Die einzige Ausnahme ist das neue Modell BC 545 des Herstellers Tanita (zirka 200 Euro, www.tanita.de). Es misst an Füßen und an den Händen, bezieht den ganzen Körper ein. **FAZIT** Simple Methode, um Trainingserfolge schnell zu prüfen. Leider sind die Ergebnisse der meisten Geräte wenig aussagekräftig.



UNSER EXPERTE

MICHAEL MARX ist Geschäftsführer der Deutschen Gesellschaft für angewandte Sportwissenschaft in München. Der Sportwissenschaftler ist Fachmann auf dem Gebiet der Körperfettmessung. Sein eigener Fettgehalt: 12,8 Prozent. Infos: www.degasport.de.

mittels einer Fettmessung überprüfen“, rät unser Experte. Training und Ernährung lassen sich dann effizienter auf die Bedürfnisse Ihres Körpers ausrichten. Allerdings: „Der

1 FETTWAAGEN

Sie zeigen wie normale Körperwaagen Ihr Gewicht an, können allerdings noch mehr. Sie ermitteln Ihren Körperfettanteil mittels einer so genannten Bioimpedanz-Analyse: Dabei leitet die Waage schwachen, ungefährlichen Strom durch Ihren Körper. Weil Muskelgewebe besser leitet als Fett, lässt sich durch den Grad des Widerstands



2 FETTZANGEN

Mit einem Hautfaltendicken-Messer, zum Beispiel dem Accu-Measure-Kaliper (zirka 23 Euro, etwa unter www.c-of-c.de), lässt sich der Körperfettanteil des Unterhaut-Fettgewebes ermitteln. Zu diesem Zweck wird der kleine Kneifer an Hüfte, Bizeps, Trizeps und Schulterblatt angesetzt. Gemessen wird dabei jeweils im Stehen, aus 3 Messungen an jeder der genannten Stellen wird der Mittelwert gebildet und mit den anderen Werten in eine Formel gebracht, um dann den Fettgehalt zu errechnen. Mit etwas Übung erzielen Sie dadurch verlässliche Werte. Am besten lassen Sie sich von einem Personal Trainer einweisen, bevor Sie Ihren Körper in die Zange nehmen. Noch ein Vorteil der Zange: Verfälschende Faktoren wie die Magenfüllung spielen keine Rolle. Nicht geeignet ist die Methode für Menschen mit einem BMI größer als 35. „Die Zange wäre für die großen Hautfalten einfach zu klein“, so der Experte. Andere Methoden vorziehen sollte auch, wer viel Muskelaufbau betreibt. „Dann wird Fett hauptsächlich intramuskulär abgelagert. Das kann die Fettzange nicht in die Messung einbeziehen, und die Daten wären so nicht zuverlässig“, erklärt Marx. **FAZIT** Günstiges, handliches Messgerät, das allerdings etwas Übung erfordert. Für Übergewichtige und Bodybuilder nicht geeignet.

3 ERWEITERTE BIOIMPEDANZ-ANALYSE

Gleiches Prinzip wie bei Fettwaagen: Durch Stromfluss in Ihrem Körper wird der Fettanteil gemessen. Vorteil dieser Methode, die zumeist in Fitness-Studios angeboten wird: Sie gibt auch Aufschluss über den Wasser- oder Proteingehalt des Körpers. „Darum ist sie gerade für wettkampforientierte Sportler besonders empfehlenswert“, sagt der Sportwissenschaftler. Gemessen wird im Liegen, das Gewicht wird zusätzlich per Waage bestimmt. Achten Sie darauf, dass die Elektroden frisch sind und gut haften. Marx: „Oft werden sie aus Kostengründen zu lange genutzt, dadurch die Ergebnisse verfälscht.“ Auch übermäßiges Wassertrinken führt zu Abweichungen. Eine Übersicht der Studios, die erweiterte Bioimpedanz-Analysen anbieten, finden Sie unter www.fettmessung.de (dort stehen auch Anbieter der beiden noch folgenden Messmethoden). Experte Marx: „Ganz gleich, wo und mit welcher Methode

Sie Ihren Fettgehalt bestimmen lassen: Es sollte keinesfalls mehr als 5 Euro kosten.“ **FAZIT** Simple Methode, die Ihnen detaillierte Mess-Ergebnisse liefert. Empfehlenswert für Leistungssportler. Der einzige Nachteil: Man kann sie nicht zu Hause durchführen.

4 ULTRASCHALL-SCANNER

Methode, die vom Arzt, vielen Fitness-Studios und einigen Apotheken angeboten wird. Ein Gerät von der Größe einer Cola-Dose misst schnell, präzise und angenehm. Der Scanner kann an jeder beliebigen Stelle des Körpers die Hautfaltendicke millimetergenau bestimmen. Ähnlich wie bei der Fettzange, wird aus den gemessenen Punkten die Körperzusammensetzung bestimmt. Der Scanner macht das allerdings automatisch. Je mehr Messpunkte, desto genauer sind die Ergebnisse. Schon bei 3 Messpunkten erhalten Sie einen exakten Wert, die Messung

ZANGE ODER WAAGE? EINE SEHR SCHWERE ENTSCHEIDUNG, DIE ES ABZUWÄGEN GILT

dauert dann zirka 2 Minuten. Die können Sie übrigens auch zu Hause durchführen – vorausgesetzt, Sie investieren um 1750 Euro, zum Beispiel fürs Komplettsystem BX 2000 von Body-Metrix (www.bodymetrix.org).

FAZIT Sehr genaues Messgerät für Technik-Freunde mit prall gefülltem Geldbeutel.

5 FUTREX-SYSTEM

Hightech-Methode, macht sich die Wirkung zu Nutze, die Infrarot-Strahlung auf unterschiedliche Gewebearten hat. Bislang gibt's nur einen Hersteller, der sie anbietet (ab 2500 Euro, www.vicmedic.de). Das Gerät im Format eines Taschenrechners wertet die unterschiedlichen Lichtreflexionen von Fett und Wasser aus. Gemessen wird am Oberarm. „Führen Sie die Messung nicht im Anschluss an Bizeps-Übungen durch, denn die erhöhte Anspannung verändert die Reflexion“, so Marx. Das System wirft schnell Ergebnisse aus, sollte aber von geschultem Personal bedient werden, ansonsten sind Abweichungen von bis zu 5 Prozent möglich.

FAZIT Eine recht genaue, allerdings auch sehr teure Messmethode. ■ PHILIPP KRÖGER

► Wie teuer darf ein **Sporteignungstest**, etwa für die Aufnahme an einer Sport-Uni, sein? Und zahlt die Krankenkasse?

MICHAEL FENGLER, Gronau

Der Test kostet zwischen 120 und 180 Euro, je nach Arzt. „Die muss der Sportler in der Regel selber tragen. Nur wenn Sie unter Beschwerden wie Herzschmerzen oder Atemnot leiden, zahlt die Kasse“, sagt Professor Herbert Löllgen von der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention in Freiburg. Die Vorsorgeuntersuchung sollte sich nach den Empfehlungen der DGSP richten (www.dgsp.de).

► Was brauche ich, um auch zu Hause ein **Boxtraining** absolvieren zu können?

OLIVER GRÜN, Karlsruhe

„Füllen Sie einen Sack mit Lumpen, um die wichtigsten Schläge zu trainieren“, empfiehlt Dr. Siegfried Ellwanger, Sportwissenschaftler an der Universität Potsdam und Buchautor („Boxen basics“, Pietsch, zirka 20 Euro). Für Boxer-Sprünge wie den Doppeldurchschlag brauchen Sie ein Seil: Das lassen Sie aus dem Sprung heraus rechts oder links neben dem Körper vorbeischieben und hüpfen einfach weiter. Damit Ihr Workout keinen Rundrücken verursacht, ziehen Sie auf einer Bodenmatte Übungen in Rückenlage durch, beispielsweise das wohlbekannte Klappmesser. Übrigens, ein guter Boxer muss vor allem eines: kämpfen.

► Beim **Kraulschwimmen** bekomme ich immer schlecht Luft. Könnt Ihr mir die richtige Atemtechnik erklären?

LUKAS NOLLMANN, Duisburg

Probieren Sie es mal mit dem 3er-Zug: Nach 3 Armzügen wird im Wechsel zur rechten und zur linken Seite geatmet, aber erst, wenn Sie den Arm schon bis zur Hüfte durchgezogen haben. „Je weniger Sie atmen, desto ruhiger ist auch Ihre Wasserlage“, sagt Jörg Mikoleit, Sportwissenschaftler am Gelsenkirchener Sportzentrum „medicos.AufSchalke“. Ist zu schwierig? Dann atmen Sie im 2er-Rhythmus. Wichtig: Nehmen Sie sich genug Zeit für die Ausatmung unter Wasser, damit in der Lunge ein Gasaustausch stattfinden kann. Wenn das Kohlendioxid nicht ausgeatmet wird, kann kein neuer Sauerstoff aufgenommen werden.

Haben auch Sie Klärungsbedarf? Ihre Frage an: Men's Health, Stichwort: Coach, Postfach 50 16 67, 22716 Hamburg. Oder: Men'sHealth.de/coach

