

## ***KÖRPERFETTMESSUNG***

Allein das Wissen um das Körpergewicht ist für die Gesundheit noch nicht aussagekräftig genug. Da bedarf es schon einer Messung der grundsätzlichen Körperzusammensetzungen, nämlich Wasser-, Muskel- und Fettanteil.

Die Ansammlung von Fett stellt ein Gesundheitsrisiko dar. Die äußere Erscheinung einer Person ist nicht unbedingt ein Hinweis darauf, wie viel Körperfett die Person aufweist. Menschen die schlank erscheinen und ein relativ geringes Gewicht haben, können dennoch einen ungesunden Prozentsatz an Fett aufweisen. Mit zunehmendem Alter verschlechtert sich dieser Zustand, da Muskelgewebe durch Fettgewebe ersetzt wird.

Das Körperfett-Messgerät stellt eine sehr gute Möglichkeit dar, die Menge des Körperfett-Prozentsatzes über die Jahre zu überwachen.



## ***BODY-MASS-INDEX (BMI)***

Der BMI sagt etwas über den Zusammenhang zwischen Gewicht und Körpergröße aus. Mit Hilfe des Body-Mass-Index kann man also feststellen, ob Unter-, Normal- oder Übergewicht vorliegt.