

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Fettmessung im Körper

Der Fettgehalt des Körpers ist nicht nur für Sportler ein wichtiger Wert. Durch einen den sportlichen Zielen und dem Saisonverlauf angepassten Fettwert wird die Leistungsfähigkeit erhöht und die Widerstandsfähigkeit des Körpers verbessert.

Wo liegt der ideale Fettwert?

Austrainierte Ausdauersportler haben in der Wettkampfphase Körperfettwerte zwischen 6 und 10 % (bei Frauen liegen alle Werte ca. 5 % höher). Ausserhalb der Saison können dies auch 15 % sein, um die Infektanfälligkeit zu verringern.

Die Formel *je niedriger, desto besser* gilt jedoch nicht. Bei Unterschreiten des individuell optimalen Werts, der genetisch festgelegt ist, sind Leistungseinbussen zu erwarten (fehlende "Power"), die Infektanfälligkeit steigt, bei Frauen sind die Knochen durch Ermüdungsbrüche gefährdet. Der Sportler und die Sportlerin müssen ihre optimalen Körperfettwerte durch regelmässige Messungen und Eigenbeobachtungen ermitteln!

Wie wird der Körperfettwert gemessen?

Es gibt zwei Hauptverfahren: die Messung des elektrischen Widerstands des Körpers und die Messung der Hautfaldendicke an festgelegten Stellen.

Die Messung des elektrischen Widerstands beruht auf der Tatsache, dass Fett den Strom schlechter leitet als Wasser: je höher der Widerstand, desto mehr Fett. Durch Vergleichsmessungen und daraus erstellten Formeln wird der Widerstand mit anderen Daten wie z.B. dem Geschlecht verrechnet.

Bei der Hautfaldendicke wird direkt das Unterhautfettgewebe gemessen und dann auf den gesamten Körper hochgerechnet.

Beide Verfahren haben Unzulänglichkeiten: die von Mensch zu Mensch unterschiedliche Verteilung des Körperfetts wird kaum berücksichtigt, beide schliessen daher statistische, also nicht individuelle Berechnungen ein.

Daraus folgt, dass das Messergebnis mit Vorsicht zu betrachten ist. Ergibt eine Messung einen Wert von z.B. 13 %, so kann das alles zwischen 11 und 15 % bedeuten; Ergebnisse mit Nachkommastellen sind absolut unsinnig. Daher ist es wichtig, immer dieselbe Methode unter denselben Bedingungen anzuwenden und die Tendenz zu erkennen.

Letztlich ist aber auch der Körperfettwert nur ein Wert von vielen, die die sportliche Leistungsfähigkeit beeinflussen. Wichtiger als einzelne Absolutwerte ist die Ausgewogenheit aller Werte. Was nützt der niedrigste Fettwert, wenn der Sportler friert und sich erkältet?