

Thema: Meine Freundin, die Waage – Nicht auf die Kilos kommt es an

Beitrag: 2:06 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Wann sind Sie eigentlich das letzte Mal auf eine Waage gestiegen? Eigentlich ist das ja kein Akt: Einfach draufstellen, gucken, fertig! Trotzdem kostet es viele Menschen doch einiges an Überwindung. Manche haben nicht mal eine Waage im Haus. Dabei ist das völliger Quatsch. Die Waage kann nämlich eine echte Freundin sein, wenn es darum geht, sich fit und wohl zu fühlen. Mehr dazu von Helke Michael.

Sprecherin: Wenn wir auf die Waage steigen, stressen wir uns unnötig, weil wir oft nur auf die Kilos schauen, erklärt Uwe Schröder, Ernährungsexperte und Mitglied des Teams vom Deutschen Institut für Sporternährung.

O-Ton 1 (Uwe Schröder, 20 Sek.): „Entscheidend ist, wie hoch ist mein Anteil an Muskeln? Und wie hoch ist mein Anteil an Fett an dem Gesamtkörpergewicht? Wenn ich mir zwei Personen vorstelle, die exakt gleich schwer sind, dann kann der eine viele Muskeln, der andere aber sehr viel Fett haben. Und um diesen Unterschied herauszuarbeiten, benötige ich eine spezielle Körperanalysewaage.“

Sprecherin: Etwas Körperfett braucht jeder. Bei extrem trainierten Menschen liegt der Körperfettanteil im Vergleich zur Muskelmasse teilweise bei unter zehn Prozent. Für weniger Trainierte gilt:

O-Ton 2 (Uwe Schröder, 18 Sek.): „Je höher der Muskelmasseanteil und je geringer der Fettanteil, umso besser für die Gesundheit. Frauen haben einen geringeren Muskelmasseanteil als Männer. Das ist genetisch bedingt. Wir sprechen hier von Werten zwischen 40 bis 50 Prozent Muskelmasse beim Mann und etwa 35 bis 45 Prozent bei der Frau.“

Sprecherin: Auch das Wasser spielt im Körper eine wichtige Rolle.

O-Ton 3 (Uwe Schröder, 15 Sek.): „Der Wasseranteil richtet sich nach dem Lebensalter und sollte etwa zwischen 60 und 70 Prozent sein, ist bei Frauen geringer als bei Männern, und hängt sehr stark ab von der Muskelmasse, denn Muskelmasse hat mehr Wasser als das Körperfett hat.“

Sprecherin: Sehr viele günstige Waagen berechnen allerdings nur eine Art Standardwert. Für wirklich exakte Werte braucht man eine Körperanalysewaage, die den Körper mithilfe der sogenannten Bioelektrischen Impedanzanalyse – kurz BIA – elektrisch vermisst.

O-Ton 4 (Uwe Schröder, 17 Sek.): „Die Körperanalysewaage Shape Sense Connect 100 von SOEHNLE zum Beispiel hat dazu noch eine ganz besondere Funktion: Sie besitzt nämlich Bluetooth. Und damit kann ich die Daten direkt auf der App auf dem Smartphone abrufen und auch entsprechend verwalten und mir jederzeit wieder ins Gedächtnis bringen.“

Sprecherin: Und sich motivieren lassen. Wenn sich bei den Kilos trotz Sport nichts tut, kann man dann nämlich sehen:

O-Ton 5 (Uwe Schröder, 9 Sek.): „Okay, es hat sich nichts getan beim Körpergewicht, aber das Körperfett ist weniger und die Muskelmasse ist aufgebaut. Und damit habe ich nicht diesen Frustfaktor, sondern sehe: ‚Aha, es wird positiv!‘“

Abmoderationsvorschlag: Wir halten fest: Nicht nur auf die Kilos kommt es an, sondern wie sich diese Kilos zusammensetzen. Und das lässt sich am einfachsten mit einer Körperanalysewaage checken, was letztlich auch motivierend sein kann. Mehr Infos finden Sie unter soehnle.de.

Thema: Meine Freundin, die Waage – Nicht auf die Kilos kommt es an

Interview: 3:08 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Wann sind Sie eigentlich das letzte Mal auf eine Waage gestiegen? Eigentlich ist das ja kein Akt: Einfach draufstellen, gucken, fertig! Trotzdem kostet es viele Menschen doch einiges an Überwindung. Manche haben nicht mal eine Waage im Haus. Dabei ist das völliger Quatsch. Wenn man sich wohlfühlen will, ist die Waage ein Freund und nicht der Feind, sagt Uwe Schröder, Ernährungsexperte und Mitglied des Teams vom Deutschen Institut für Sporternährung, hallo.

Begrüßung: „Hallo!“

1. Herr Schröder, was machen wir, die vielleicht nicht so gern auf die Waage steigen, denn falsch?

O-Ton 1 (Uwe Schröder, 32 Sek.): „Diejenigen, die sich selten auf die Waage stellen, schauen meist nur auf die Kilos. Aber viel wichtiger als das eigentliche Gewicht ist der Anteil von Knochen, Muskeln, Wasser und eben auch natürlich Fett. Entscheidend ist, wie hoch ist mein Anteil an Muskeln? Und wie hoch ist mein Anteil an Fett an dem Gesamtkörpergewicht? Wenn ich mir zwei Personen vorstelle, die exakt gleich schwer sind, dann kann der eine viele Muskeln, der andere aber sehr viel Fett haben. Und um diesen Unterschied herauszuarbeiten, benötige ich eine spezielle Körperanalysewaage.“

2. Was sind denn gute Werte für den Körper?

O-Ton 2 (Uwe Schröder, 29 Sek.): „Was ich mit der Waage bestimmen kann – und deshalb ist es auch so wichtig, dass die Waage wirklich misst und nicht nur berechnet –, ist tatsächlich der Gesamtwasseranteil. Der Wasseranteil richtet sich nach dem Lebensalter und sollte etwa zwischen 60 und 70 Prozent sein, ist bei Frauen geringer als bei Männern, und hängt sehr stark ab von der Muskelmasse, denn Muskelmasse hat mehr Wasser als das Körperfett hat. Das Trinken selber hat nur geringen Einfluss auf die Messung des Wasseranteils.“

3. Und wie sieht das mit den Anteilen von Fett- und Muskelmasse aus?

O-Ton 3 (Uwe Schröder, 37 Sek.): „Je höher der Muskelmasseanteil und je geringer der Fettanteil, umso besser für die Gesundheit. Frauen haben einen geringeren Muskelmasseanteil als Männer. Das ist genetisch bedingt. Wir sprechen hier von Werten zwischen 40 bis 50 Prozent Muskelmasse beim Mann und etwa 35 bis 45 Prozent bei der Frau. Bei Sportlern kommt man auf Werte um die zehn Prozent, teilweise unter zehn Prozent Fett. Der Muskelmasseanteil sinkt mit zunehmendem Alter und auch das kann ich tatsächlich mit einer entsprechenden guten Waage messen und dann entsprechend durch Krafttraining gegensteuern und meine Körperzusammensetzung verändern.“

4. Also kann eine Waage, wenn man die richtige hat, eigentlich ein echter Motivator sein...?

O-Ton 4 (Uwe Schröder, 30 Sek.): „Viele steigen ja nun auf die Waage, um Gewicht zu reduzieren. Und wenn ich das richtig mache, dann muss ich parallel Sport treiben und dann ist oft der Frust da, dass ich zunächst kein Gewicht verliere – minimal. Aber ich baue Muskeln auf, während ich Fett reduziere. Das heißt, ich verändere meine Körperzusammensetzung. Und

diese Körperzusammensetzungsveränderung, die kann ich mit so einer Waage messen, wo Sie dann sehen: Okay, es hat sich nichts getan beim Körpergewicht, aber das Körperfett ist weniger und die Muskelmasse ist aufgebaut. Und damit habe ich nicht diesen Frustfaktor, sondern sehe: „Aha, es wird positiv!“

5. Ist denn Körperanalysewaage gleich Körperanalysewaage? Worauf sollte ich achten?

O-Ton 5 (Uwe Schröder, 47 Sek.): „Eine gute Körperanalysewaage sollte den Anteil von Körperfett, Körperwasser und auch Muskelmasse durch das sogenannte BIA-Verfahren – das ist diese Bioelektrische Impedanzanalyse, dafür steht BIA – elektrisch wirklich messen und nicht nur berechnen, um wirklich exakte und wahre Werte zu bekommen. Viele sehr günstige Waagen berechnen den Anteil und die wirklich guten Waagen haben unterschiedliche Frequenzen und berechnen mir daraus meine individuellen Werte und nicht den statistischen Standardwert. Die Körperanalysewaage Shape Sense Connect 100 von SOEHNLE zum Beispiel hat dazu noch eine ganz besondere Funktion: Sie besitzt nämlich Bluetooth. Und damit kann ich die Daten direkt auf der App auf dem Smartphone abrufen und auch entsprechend verwalten und mir jederzeit wieder ins Gedächtnis bringen.“

Der Ernährungsexperte Uwe Schröder mit Tipps, wie man sich gerade jetzt am besten fit hält. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Sehr gerne!“

Abmoderationsvorschlag: Wir halten fest: Nicht nur auf die Kilos kommt es an, sondern wie sich diese Kilos zusammensetzen. Und das lässt sich am einfachsten mit einer Körperanalysewaage checken, was letztlich auch motivierend sein kann. Mehr Infos finden Sie unter soehnle.de.

Thema: Meine Freundin, die Waage - Nicht auf die Kilos kommt es an

Umfrage: 0:40 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Für die Einen gehört es zum Alltag dazu, morgens mal schnell auf die Waage zu steigen. Bei anderen löst der bloße Gedanke daran sintflutartige Schweißausbrüche aus, weshalb sie dann auch lieber einen großen Bogen darum machen. Wie ist das bei Ihnen? Wann sind Sie das letzte Mal auf die Waage gestiegen und was ging Ihnen dabei durch den Kopf? Wir haben uns mal auf der Straße umgehört...

Frau: „Also, ich stand zum letzten Mal im Fitness-Studio auf der Waage und dann dachte ich mir: „Ach ja, hast ja noch Schuhe an. Sportkleidung: das passt schon.““

Mann: „Ich habe mich letztens mal erschrocken. Ich schieb die dann untern Schrank wieder.“

Frau: „Zuletzt drauf gestanden vor vier oder sechs Wochen und gedacht: ja, ich wiege immer noch das gleiche, wie vor zehn Jahren.“

Mann: „Wir haben eine moderne Waage, und die sagt mir, dass ich halt relativ schwer bin, aber alles ganz gut verteilt ist. Von daher ist alles in Ordnung.“

Frau: „Ich bin auf die Waage, um bestätigt zu bekommen, was Sache ist, und das war dann so. Und das hat mich dann doch eher geärgert.“

Mann: „Jedes Mal aufs Neue denke ich mir, dass die Waage spinnt! Weil es kann nicht sein, dass ich jede Woche ein Kilo mehr wiege irgendwo, oder?“

Abmoderationsvorschlag: Ob die Waage Freundin oder Feindin ist, entscheidet natürlich jeder selbst. Es gibt aber gute Gründe, die für eine echte Freundschaft sprechen. Welche das sind, erklärt uns gleich ein Experte.