

Feuchtigkeits- und Fettgehalt des Körpers

Lernen Sie Ihren Körper besser kennen: Körperwasser

Wasser ist lebenswichtig. Es spielt eine wichtige Rolle, da es Ihnen hilft gesund zu bleiben. Eine ausgewogene Wasserzufuhr stellt sicher, dass Ihr Körper richtig funktioniert.

Warum Sie Wasser brauchen

Der Körper eines gesunden Menschen besteht zu ca. 50–65% aus Wasser. Keine andere Substanz hängt in so grosser Masse mit so vielen unterschiedlichen Funktionen des menschlichen Körpers zusammen. Wasser ist Bestandteil jeder Körperzelle, des Gewebes, der Organe und aller Körperprozesse. Ihr Blut und Ihre wichtigsten Organe – einschliesslich des Gehirns und der Haut – enthalten ca. 75% Wasser, während Fett nur sehr wenig Wasser enthält.

Wasser hilft:

- bei der Regulation der Körpertemperatur
- beim Ausscheiden von Schlackenstoffe aus dem Körper
- bei der Versorgung der Zelle mit Nährstoffen, Sauerstoffen, Enzymen, Hormonen und Glukose
- beim Ausscheidung von Giftstoffen und metabolischen Stoffen aus den Zellen
- die Gelenke zu schonen und die Muskulatur zu stärken
- bei der Versorgung der Haut und des Gewebes mit Feuchtigkeit

Warum Sie Ihr Gesamtkörperwasser kennen sollten

Durch Sch weiss, Urin und Atem verlieren Sie im Laufe des Tages ständig Wasser. Wie viel Wasser Sie dabei verlieren, ist abhängig von Faktoren wie körperliche Bestätigung und Klimabedingungen. Weitere Faktoren, die Ihren Wasserhaushalt beeinflussen, sind Krankheit, Medikamente, Hormonveränderungen und eine unausgewogene Ernährung.

Schon ein paar Tage ohne Flüssigkeitsaufnahme können zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen oder fatal sein, während man Wochen ohne Nahrung auskommen kann, ohne dass er zu schweren Problemen kommt. Daher ist es lebenswichtig, dass Sie Ihren Körper mit ausreichend Flüssigkeit versorgen.

Durst ist nicht das beste/zuverlässigste Anzeichen für einen Wasserentzug, da der Durst erst dann einsetzt, wenn der Körper bereits leicht ausgetrocknet ist. Die ersten Anzeichen eines Wasserentzuges können Energieabbau oder Erschöpfung, Kopfschmerzen oder Schwindelanfälle sein.

Weitere Anzeichen sind:

- dunkler, möglicherweise stark riechender Urin oder geringer Harndrang
- trockene Lippen, Mund und Haut
- Übelkeit
- Verstopfung
- erhöhte Körpertemperatur

Wenn Sie den Prozentsatz Ihres Gesamtkörperwassers kennen, können Sie sicherstellen, dass Sie im gesunden Rahmen bleiben. Ihr Körper ist leistungsfähiger, Sie fühlen sich gesünder und aufmerksamer und reduzieren das Risiko ernsthafter gesundheitlicher Probleme. Mit einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr stellen Sie ausserdem sicher, dass Sie optimale Leistung erbringen und sich länger körperlich bestätigen können.

Gesunder Prozentsatz des Gesamtkörperwassers

Der durchschnittliche Prozentsatz des Gesamtkörperwassers für einen gesunden Erwachsenen liegt in folgenden Bereichen:

weiblich: 50-55%
männlich: 60-65%

Bei Sportlern liegt der Prozentsatz etwa 5% über diesen Durchschnittswerten, da sie eine grössere Muskelmasse besitzen. Die Skelettmuskulatur enthält mehr Wasser als Fettgewebe.

So stellen Sie sicher, dass Sie genug trinken

- Trinken Sie mind. 6-8 Tassen/Gläser Flüssigkeit pro Tag. Trinken Sie verschiedene Flüssigkeiten, wie z.B. Wasser, Tee, Fruchtsäfte usw. Achten Sie jedoch auf zusätzliche Kalorien durch Zuckerzusätze
- Warten Sie mit dem Trinken nicht, bis Sie Durst verspüren, da Ihr Körper dann bereits leicht ausgetrocknet ist.
- Versuchen Sie stets, eine Flasche Wasser oder ein anderes kalorienarmes Getränk bei sich zu haben, und bewahren Sie eine Flasche im Auto, an Ihrem Arbeitsplatz usw. auf.
- Trinken Sie vor während und nach körperlicher Betätigung viel Flüssigkeit
- Nehmen Sie bei hohen Temperaturen und in grösserer Höhenlage mehr Flüssigkeit zu sich.

- Eine weitere gute Art festzustellen, ob Ihr Körper ausreichend Flüssigkeit enthält, ist, Ihr Urin zu prüfen. Er sollte klar bis hellgelb sein. Während eines Tages sollten Sie alle 2-3 Stunden einen Harndrang verspüren.
- Trinken Sie mässig Alkohol. Er entzieht dem Körper nicht nur Wasser, sondern enthält auch viele Kalorien.

Was bedeutet Körperfettanteil?

Bislang bestimmte man aufgrund des absoluten Gewichts, ob jemand fettleibig war oder nicht. Seit ein paar Jahren definiert man Fettleibigkeit als das Vorhandensein von überflüssigem Körperfett. Bei übermässigem Körperfett denkt man an zu hohen Blutdruck, Herzerkrankungen, Diabetes, Krebs und andere gesundheitliche Störungen.

Gesunde Körperfettanteile

	Alter 20-39	Alter 40-59	Alter 60+
Frauen:	21%-33%	23%-34%	24%-36%
Männer:	8% -20%	11%-22%	13%-25%

Schwankungen des Körperfettanteils innerhalb eines Tages

Unsere Essgewohnheiten, unser Lebensstil sowie der Umfang unserer körperlichen Betätigung beeinflussen sowohl unser Gewicht, als auch unseren Wasserhaushalt. Da die Messung auf der Grundlage des Wassers in der fettfreien Masse, wie z. B. Muskeln, arbeitet, können viele Faktoren den Körperfaktor einer Person von Tag zu Tag beeinflussen. Wenn eine Person sich z. B. nach einem Bad misst, kann die Anzeige des Fettanteils niedriger als normal ausfallen. Wenn man gerade aufgewacht ist oder eine Mahlzeit zu sich genommen hat, kann die Anzeige entsprechend höher ausfallen. Der Körperfettanteil kann auch bei Frauen während der Menstruation schwanken, sowie bei Leuten, die aufgrund einer Erkrankung Körperwasser verloren haben oder bei Leuten die einen übermässigen Alkoholkonsum genossen haben. Im allgemeinen gibt es zwischen dem späten Nachmittag und frühen Abend geringere Schwankungen des Körpergewichts und Wasseranteils (allerdings immer mind. 2 Stunden nach der letzten Hauptmahlzeit).

Warum die Körperfettkontrolle so wichtig ist

Körperfett ist lebenswichtig für die täglichen Körperfunktionen. Es schützt die Organe polstert die Gelenke, regelt die Körpertemperatur, speichert Vitamine und dient dem Körper als Energiespeicher. Jeder Mensch braucht Körperfett, um aktiv und gesund zu bleiben. Die meisten Menschen glauben, dass Gewicht und nicht Körperfett ein Beweis für Gesundheit ist. Während einer Diät oder einem Trainingsprogramm kann das Gewicht aber schwanken, während der Körperfettanteil langsam aber stetig nach unten geht.

Wenn Sie Ihren Körperfettanteil kennen, wissen Sie, wie fit Sie wirklich sind!