

# Treffsicher beim Gewicht, un

Test: Nur 3 von 10 Waagen mit Fettmessung sind gut

**Die meisten Waagen sind beim Messen des Körperfetts nicht präzise. Ein Grund dafür: Die getesteten Geräte messen es nicht am ganzen Körper. Punkto Gewicht haben einige Produkte Mühe auf unebenen Böden.**

**W**er sein Gewicht im Blick haben möchte, steht ab und zu auf die Waage. Digitale Waagen zeigen die Resultate auf 100 Gramm genau an. Viele Geräte messen auch das Körperfett. So sollte man feststellen können, ob eine Diät tatsächlich den Fettanteil im Körper reduziert oder ob nur Muskelmasse verschwindet. Ein Abbau der Muskeln kann der Gesundheit schaden.

Doch stimmen die Angaben der Waagen? Der Gesundheitstipp liess

zwehn Modelle im Labor untersuchen (siehe «So wurde getestet»). Alle lassen sich mit maximal 150 bis 180 Kilogramm belasten.

Das Resultat: Testsieger ist die Medisana-Waage «BS440 Connect» für Fr. 73.55. Doch auch die günstigste getestete Waage ist gut: Das Produkt der Media-Markt-Eigenmarke ok. kostet nur Fr. 19.95. Ungenügend ist «Body Fit» von Caso.

Die präzisesten Angaben zum Gewicht liefert der Testsieger von Medisana. Auch die Modelle von

ok., Nokia und Mio Star sind sehr gut. Nicht so «Body Fit» von Caso: Auf leicht unebenem Untergrund weicht sie bei einer Belastung mit 60 kg um rund 900 g ab – Urteil: ungenügend (siehe Tabelle).

Beim Messen des Körperfetts war hingegen keine der Waagen gut. Mit Note 4,4 am besten: Medisana, Nokia, Fitbit und Terraillon. Caso, Mio Star und Qualität & Prix waren ungenügend. Beim Fettmessen gibt man Angaben zu Alter, Geschlecht und Grösse ein. Dann stellt man sich barfuss auf die Waage. Jetzt fliesst ein schwacher Strom durch den Körper, den man nicht spürt. Damit misst das Gerät den elektrischen Widerstand des Gewebes. Im Fettgewebe ist er höher, weil es den Strom schlechter leitet als Was-



Gut und günstig: Aber auch die ok.-



		Medisana	ok.	Nokia	Mio Star	Soehnle	Fitbit
Modell		BS440 Connect	OPS 200	Body+ <sup>3</sup>	Diagnostic 180	Active Shape	Aria 2
Eingekauft bei		Nettoshop.ch	Media-Markt	Galaxus.ch	Melectronics.ch	Galaxus.ch	Melectronics.ch
<b>Bezahlter Preis</b>		<b>73.55</b>	<b>19.95</b>	<b>111.–</b>	<b>49.80</b>	<b>51.70</b>	<b>129.–</b>
Ebenfalls erhältlich bei		Fust, M-Electronics, Microspot	–	Melectronics.ch, Microspot.ch	–	Brack.ch, Conrad.ch, Manor	Fust, Galaxus.ch, Interdiscount
<b>Körperfettmessung</b>	<b>50%<sup>1</sup></b>	<b>4,4</b>	<b>4</b>	<b>4,4</b>	<b>3,6</b>	<b>4</b>	<b>4,4</b>
<b>Wiegen</b>	<b>30%<sup>1</sup></b>	<b>5,9</b>	<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>5,4</b>	<b>5,4</b>
bei schrägem Untergrund	40% <sup>2</sup>	6	6	6	6	5,2	5,2
bei ebenem Untergrund	10% <sup>2</sup>	6	5,2	6	5,2	6	6
bei falscher Wiegeposition	10% <sup>2</sup>	6	6	6	5,2	6	6
Empfindlichkeit bei geringer Gewichtsveränderung	20% <sup>2</sup>	5,6	5,6	4,8	6	4,8	4,8
Wiederholgenauigkeit	20% <sup>2</sup>	6	6	6	6	6	6
<b>Handhabung</b>	<b>20%<sup>1</sup></b>	<b>5,4</b>	<b>5,4</b>	<b>4,5</b>	<b>5,9</b>	<b>5,1</b>	<b>3,9</b>
<b>Gesamtnote</b>	<b>100%</b>	<b>5,1</b>	<b>4,8</b>	<b>4,8</b>	<b>4,7</b>	<b>4,6</b>	<b>4,6</b>
<b>Gesamturteil</b>		<b>Gut</b>	<b>Gut</b>	<b>Gut</b>	<b>Genügend</b>	<b>Genügend</b>	<b>Genügend</b>

Notenskala: 5,5 bis 6 = sehr gut 4,8 bis 5,4 = gut 4,0 bis 4,7 = genügend 2,5 bis 3,9 = ungenügend unter 2,5 = schlecht; Bei gleicher Gesamtnote Rangierung nach Preis <sup>1</sup> Gewichtung der Hau

# genau beim Körperfett



Waage misst das Körperfett nicht exakt

ser und Muskeln. Die Waage berechnet durch Messen und individuelle Personenangaben den Körperfettanteil. Wichtig: Wer einen Herzschrittmacher trägt, darf die Körperfettanalyse nicht nutzen. Auch für Schwangere ist diese Funktion nicht empfohlen.

Das Labor ermittelte zuerst bei verschiedenen Probanden den Körperfettanteil mit einem medizinischen Profimessgerät, dann auf den Testprodukten.

Der Grund für das schlechte Abschneiden der Waagen: Die Testwaagen verfügen nur über Fusselektroden. Weil der Strom den kürzesten Weg durch den Körper nimmt, erfasst diese Messung lediglich den unteren Körper bis etwa zum Bauchnabel. Wer dünne

Beine hat und einen dicken Bauch, erhält ein eher zu gutes Resultat, Menschen mit viel Speck an Oberschenkeln und Po ein eher zu schlechtes. Profigeräte setzen sowohl Hand- als auch Fusselektroden ein. Der Strom erfasst so den gesamten Körperfettanteil.

Auch bei der Handhabung haperte es bei den Waagen: Einige Modelle kippen schnell, wenn man sich nicht in die Mitte stellt. Nur die Mio-Star-Waage blieb sicher an Ort. Ein weicher Untergrund verfälscht die Messwerte der Waagen. Deshalb sollte man sie nicht auf einen Teppichboden stellen. Doch dieser Hinweis fehlt in den Anleitungen von Terrailon und Medisana, bemängelten die Testpersonen. Bei den Waagen von

Nokia und Fitbit sind eine App und ein Konto beim Hersteller nötig, um die erfassten Daten verwalten zu können. Beim Fitbit-Modell war das Einrichten des Kontos sehr kompliziert, umständlich und zeitaufwendig. Die Waage war deshalb bei der Handhabung ungenügend.

Beurer hält fest, die Wiegesensoren der «BF600» seien für ein Belasten auf flachem Untergrund eingestellt. Deshalb weist man in der Anleitung darauf hin, dass man die Waage komplett eben platzieren müsse. Hagro Haushalt, Vertreiberin der Soehle-Waage, schreibt, «Active Shape» werde demnächst ersetzt. Caso äusserte sich nicht zum Resultat der «Body fit»-Waage. *Julia Wyss*

## So wurde getestet

Das deutsche ipi Institut für Produkt-Markt-Forschung prüfte die Personenwaagen. Die Kriterien:

### ► Wiegen

Wie genau gibt die Waage das Gewicht an? Dazu belastete man jede Waage mit Gewichten von 20 bis 140 kg. Zudem prüften die Experten, wie exakt die Waage ist, wenn man sich nicht in die Mitte stellt oder das Gerät uneben steht. Weiter testeten sie die Genauigkeit, wenn man sich wiederholt wiegt. Empfindlichkeit: Wie exakt wird ein um 100 und 200 g verändertes Gewicht registriert?

### ► Körperfettmessung

Mittels Profigerät massen die Experten das Körperfett weiblicher und männlicher Testpersonen mit unterschiedlichem Alter und Gewicht. Danach verglich man das Resultat mit den Messungen der Waagen.

### ► Handhabung

Wie einfach lässt sich die Waage in Betrieb nehmen? Ist sie selbsterklärend? Ist die Gewichtsanzeige gut ablesbar? Gibt es Angaben, auf welche Bodentypen man die Waage stellen soll? Wie leicht kippt das Gerät? Ist die Körperfettanalyse einfach durchzuführen?



Beurer	Terrailon	Qualité & Prix	Caso
BF600	Window Coach	Elektronische Waage	Body fit
Galaxus.ch	Nettoshop.ch	Coop City	Melectronics.ch
55.50	58.95	39.95	99.–
Interdiscount, Melectronics.ch	Media-Markt, Melectronics.ch	–	Galaxus.ch, Media-Markt
4	4,4	3,6	3,2
5	4,8	5,4	3,7
3,6	5,2	5,2	2,8
6	6	5,2	4,4
6	4,4	5,2	4,4
6	3,2	5,6	4,8
6	5,2	6	3,6
5,1	4,4	4,8	5
4,5	4,5	4,4	3,7
<b>Genügend</b>	<b>Genügend</b>	<b>Genügend</b>	<b>Ungenügend</b>

DOMINIQUE SCHÜTZ

ptkriterien 2 Gewichtung der Unterkriterien 3 Künftig unter dem Namen Withings Body+ im Verkauf