



GETTYIMAGES/RF

# Teure Waagen sind

Personen- und Körperfettwaagen: Knap

**Teure Waagen geben das Gewicht nicht genauer an als günstige. Und: Den vermeintlich exakten Ergebnissen von Körperfettwaagen darf man nicht trauen.**

**W**er wissen will, ob die Pfunde purzeln, braucht eine zuverlässige Waage. Der K-Tipp hat 12 Modelle mit digitaler Anzeige getestet. Fazit: «Sehr gut» ist nur eine einzige Waage – Bluesky, die exklusiv bei Carrefour zum Preis von 39.90 verkauft wird.

Grund für das «sehr gute» Gesamturteil der Bluesky: Die Testsiegerin lieferte die exaktesten Gewichtsangaben. Sie wichen im Schnitt nur 20 Gramm von den tatsächlichen Werten ab.

Andere Waagen sind wesentlich ungenauer, selbst bei ebenem Boden und korrekter Wiegeposition. So erhielten Terraillon TT Focus, Beurer PS12 und Soehnle Body Balance bei der Genauigkeit nur die Note «genügend» – weil sie bis zu einem halben Kilo zu viel oder zu wenig Gewicht anzeigen.

Die Waage Korona Malina schnitt in diesem Prüfungspunkt sogar «ungenügend» ab. Sie zeigte im Durchschnitt 700 Gramm zu viel an. Korona schreibt dazu: «Abweichungen bis zu 1 Prozent liegen im Normalbereich, bei einem 100 Kilogramm schweren Menschen sind das bis zu 1,1 Kilo.» Markus Dombrowsky von Leifheit AG zum Ergebnis der Soehnle-

Waage Body Balance: «Unserer Meinung nach handelt es sich um einen «Ausreisser», da wir bei unseren Kontrollen genauere Werte feststellen.»

Sechs der Waagen ermitteln neben dem Gewicht auch den Körperfettanteil. Wenn man sich barfuss darauf stellt, fließt ein schwacher Strom durch den Körper. Weil unterschiedliche Gewebearten einen unterschiedlichen elektrischen Widerstand haben, kann die Waage berechnen, wie hoch der Anteil an Körperfett ist.

## Körperfettwaage: Fett ist nicht gleich Fett

Allerdings: Es gibt keine zuverlässigen Richtlinien, welcher Körperfettanteil optimal ist. Je nach Alter und Geschlecht kann er nämlich stark schwanken. Ernährungsspezialist und Präventivmediziner David Fäh empfiehlt deshalb, sich nicht allzu sehr auf solche Messungen abzustützen. Denn es komme nicht nur darauf an, wie viel Fett jemand hat, sondern auch, wo die Person es hat. Fett im Bauch gilt als ungesünder als solches an Hüfte und Oberschenkeln.

Kommt hinzu, dass Körperfettwaagen oft unzuverlässige Resultate liefern. Zwei Produkte – Terraillon

TFX Futuris und Soehnle Body Balance – erhielten bei der Körperfettmessung ein «ungenügend», was auch zu einem «ungenügenden» Schlussurteil führte. Ihre Messwerte wichen im Schnitt über 6 Prozent von den Angaben des Profigerätes ab, mit dem sie für den Test verglichen wurden (siehe Kasten).

Leifheit-Sprecher Dombrowsky sagt, dass die Soehnle-Waage punkto Körperfettmessung bei ihren eigenen Vergleichen mit Konkurrenzprodukten meist besser wegkomme.

Die Körperfettwaage Tefal Bodysignal Glass

Skala:  
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

Marke	E
Modell	F v E
Bezahlter Preis	3
Eingekauft bei	C
Ebenfalls erhältlich bei	-
<b>Genauigkeit bei</b>	
ebenem Untergrund	40 % <sup>1</sup> 5
falscher Wiegeposition	10 % <sup>1</sup> 6
schrägem Untergrund	10 % <sup>1</sup> 6
Empfindlichkeit bei geringer Gewichtsänderung	
	10 % <sup>1</sup> 4
Wiederholgenauigkeit	
	10 % <sup>1</sup> 5
Handhabung	
	20 % <sup>1</sup> 5
Körperfettmessung	
	-
<b>Gesamtnote</b>	<b>5</b>
<b>K-Tipp-Gesamturteil</b>	<b>S</b>

<sup>1</sup> Gewichtung für Gesamturteil <sup>2</sup> Abwertung

# ... und kein Grund zum Jubeln

Knapp die Hälfte schnitt mit «genügend» oder «ungenügend» ab – zu ungenau

kam am exaktesten an die Werte des Profigeräts heran. Allerdings: Nach vier Testpersonen liess sich der Speicher nicht mehr richtig löschen und neu programmieren – deshalb wird die Tefal-Waage auf das Gesamturteil «ungenügend» abgewertet. Michel Sarrazin von Tefal versichert, dass alle Waagen vor der Auslieferung kontrolliert würden. Falls ein Gerät dennoch nicht richtig funktioniere, werde es in der Garantiezeit kostenlos repariert.

Die Angaben von Körperfettwaagen sollte man also vorsichtig interpretie-

## So wurde getestet

Das deutsche ipi Institut prüfte die 12 Waagen.

- **Genauigkeit:** Die Tester prüften mit Normgewichten, wie exakt jede Waage ist. Und zwar bei ebenem und bei leicht schrägem Untergrund sowie wenn sich jemand zu weit nach hinten stellt.
- **Gewichtsänderung:** Registriert die Waage Unterschiede von 100 und 200 g?
- **Wiederholgenauigkeit:** Die Experten kontrollier-

ten, ob die Waagen bei wiederholtem Wiegen einer Person auch dasselbe Ergebnis zeigen.

- **Handhabung:** Wie einfach lässt sich das Körperfett messen? Wie aufwendig ist die Installation? Kann man Batterien problemlos wechseln?

- **Körperfettmessung:** Hier wurde ermittelt, ob die Waagen den Körperfettanteil von 10 Testpersonen ebenso genau messen wie ein Profigerät (Akern BIA 101).

ren. Wer jedoch nur eine ungefähre Kontrolle seines Körperfettanteils möchte, ist mit einem solchen Gerät dennoch gut bedient.

## Körperliche Aktivität beeinflusst Angaben

Voraussetzung ist aber, dass die Waage das Gewicht richtig anzeigt und dass man sich immer in derselben Situation – z. B. morgens und nüchtern – daraufstellt. Denn Trinken und körperliche Aktivität vor dem Wiegen können das Messergebnis beeinflussen, ebenso die Umgebungstemperatur. Ein

Messunterschied muss also nicht immer einer veränderten Körperfettmasse entsprechen. «Solche Waagen können deshalb Ängste und falsche Hoffnungen schüren», sagt Präventivmediziner David Fäh. Sein Tipp: «Eine kostenlose und zuverlässige Alternative zur Elektronik ist der Gürtel – er gibt lochweise zu verstehen, wenn Rettungsringen die Luft ausgeht.»

Jeannette Büchel  
Rolf Muntwyler



## «Sehr gute» und «gute» Waagen gibts für weniger als 50 Franken



### PERSONENWAAGEN

Bluesky	Ikea	Soehnle	Beurer	Terraillon	Korona	
Personenwaage BPSQM	Grundtal	Hawaii (Prix Garantie)	PS12	TT Focus	Malina	
39.90	29.95	29.90	38.–	62.50	69.90	
Carrefour	Ikea	Coop	Migros	Manor	Interdiscount	
–	–	–	–	–	Fachhandel	
5,9	5,4	4,9	4,6	4,5	3,6	30 % <sup>1</sup>
6	5	5	4,6	4,6	4,3	5 % <sup>1</sup>
6	5,3	5	4,3	4,6	4	5 % <sup>1</sup>
4	6	6	5	4	6	5 % <sup>1</sup>
5,3	5,7	5	5,3	5	5,3	5 % <sup>1</sup>
5,3	4,9	5,4	5,2	5	4,9	20 % <sup>1</sup>
–	–	–	–	–	–	30 % <sup>1</sup>
<b>5,6</b>	<b>5,3</b>	<b>5,2</b>	<b>4,8</b>	<b>4,6</b>	<b>4,4</b>	
<b>Sehr gut</b>	<b>Gut</b>	<b>Gut</b>	<b>Gut</b>	<b>Genügend</b>	<b>Genügend</b>	

### KÖRPERFETTWAAGEN

Beurer	Conrad	Korona	Tefal	Terraillon	Soehnle
BF18	Körperfettanalysewaage Claudia	Body Check System KFW 4021	Bodysignal Glass	TFX Futuris Körper-Analysewaage	Body Balance Comfort FS5
48.–	74.95	99.90	129.–	186.50	189.50
Migros	Conrad	Interdiscount	Carrefour	Manor	Jelmoli
–	–	Fachhandel	Globus		Media Markt, Manor
5,7	5,1	4,8	5,7	5	4,2
5	5,3	5	5,7	5,7	4
5	5,3	5	5,3	5,7	6
5	6	6	5	6	3
4,6	5,3	5,7	5,3	5	5
5,3	5,6	4,4	4,7	4,9	5,5
4,8	4,8	4,4	5,6	3,6	3,8
<b>5,2</b>	<b>5,2</b>	<b>4,7</b>	<b>5,4</b>	<b>4,7</b>	<b>4,4</b>
<b>Gut</b>	<b>Gut</b>	<b>Genügend</b>	<b>Ungenügend<sup>2</sup></b>	<b>Ungenügend<sup>3</sup></b>	<b>Ungenügend<sup>3</sup></b>

<sup>1</sup> Abwertung aufgrund einer Fehlfunktion bei der Speicherprogrammierung <sup>2</sup> Abwertung aufgrund ungenügender Noten bei der Körperfettmessung