

# Withings

## Bodyscale

### Einrichtung

#### Vorbereitung und Installation

##### **Was brauche ich, um die Waage zu installieren?**

-Eine Internetverbindung über eine WiFi-Box (oder einen WiFi-Router).

Die Withings-Waage ist mit dem Standard 802.11 b/g kompatibel und lässt sich wie jedes andere Peripheriegerät drahtlos mit Ihrer WiFi-Box (oder WiFi-Router) verbinden.

-PC, Mac oder Linux\* mit freiem USB-Anschluss.

Der USB-Anschluss wird ausschließlich in der Installationsphase verwendet, um die WiFi-Konfigurationsdateien auf Ihre Waage zu übertragen.. Sobald die Waage installiert ist, verbindet sie sich über Ihren WiFi-Router selbstständig mit dem Internet, ohne dass der Computer eingeschaltet zu sein braucht.

\*Vom Installationsprogramm unterstützte Betriebssysteme: Mac OS X Version 10.4.10 oder höher. Microsoft Windows XP mit Service Pack 2 oder höher. Linux kernel v2.6.26 minimum, CPU x86 32 bits und 64 bits

##### **Ist die Waage mit meinem WiFi-Gerät kompatibel?**

Die Withings-Waage ist mit dem WiFi-Standard IEEE 802.11 b/g kompatibel und unterstützt die Sicherheitsprotokolle WEP, WPA und WPA2. Sie verbindet sich ohne Zusatzgeräte direkt mit Ihrem WiFi-Router. Sie brauchen in Ihrer Wohnung keine zusätzlichen Kabel zu verlegen!

##### **Wo soll ich die Waage aufstellen?**

Stellen Sie die Waage auf eine ebene, feste Fläche. Um die größtmögliche Genauigkeit zu erzielen, empfiehlt es sich, den Standort der Waage nicht zu verändern.

Wenn Sie die Waage auf einen Teppich stellen wollen, verwenden Sie die beiliegenden verlängerten Standfüße.

#### Meine Waage installieren

##### **Installation mit dem Computer**

In wenigen Minuten und in fünf einfachen Schritten richten Sie Ihr Withings-Konto ein und verbinden die Waage mit dem Access Point, damit sie Ihre Messwerte automatisch erfasst.

1. Geben Sie die Adresse <http://start.withings.com/scale> in das Adressfeld Ihres Internetbrowsers ein.

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Kauf!



Mit der Withings-Online-Waage können Sie Ihre Fitness langfristig kontrollieren und sich das Leben erleichtern: Alle Werte sind in Ihrem persönlichen Internet-Cockpit zugänglich.

Damit Sie Ihre Waage über WiFi mit dem Internet verbinden können, müssen Sie zuerst ein Benutzerkonto anlegen.

Registrieren

2. Richten Sie Ihr Withings-Konto ein, indem Sie Ihre E-Mail-Adresse und ein Kennwort eingeben.



## Mein konto Withings

### Registrierung

E-Mail-Adresse

Passwort

Passwort bestätigen

Ich akzeptiere [die Nutzungsbedingungen](#)

Registrieren

- Meine Adresse speichern  
 Eingeloggt bleiben



## Mein konto Withings

Die Registrierung war erfolgreich!

Willkommen im Withings-Universum.

Sie können Ihre Waage jetzt installieren.

Meine Waage installieren

3. Klicken Sie auf "Meine Waage installieren", um das Installationsprogramm PairingWizard herunterzuladen.

**Erichtung meiner Waage** Schließen

Der Download sollte in wenigen Sekunden beginnen...  
Falls nicht, [klicken Sie hier](#), um den Download erneut zu starten.

1 Kreuzen Sie das Kästchen "öffnen mit" an und klicken Sie auf den Button "ok"

2 Es erscheint ein Download-Fenster

3 Doppelklicken Sie auf das Icon und befolgen Sie die Anweisungen

Wenn das Installationsprogramm einen Verknüpfungscod zeigt, [klicken Sie hier](#)

4. Starten Sie das Installationsprogramm PairingWizard und befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die WiFi-Verbindung der Waage zu konfigurieren. Um die Waage mit Ihrem Access Point zu verbinden, müssen Sie den Netzwerknamen (SSID) auswählen und den Sicherheitsschlüssel eingeben (WEP/WPA).



PairingWizard

5. Schon fertig! Ihre Waage ist einsatzbereit. Sie finden alle Ihre Messwerte unter dieser Adresse: <http://my.withings.com>

## Problemlösungen

### **Im Pairing Wizard erscheint eine Fehlermeldung**

Bei der Einrichtung Ihrer Waage kann in der Installationssoftware Pairing Wizard im Problemfall eine Fehlermeldung angezeigt werden. Befolgen Sie in diesem Fall die Anleitungen auf dem Display. Wenn das Problem nicht behoben werden kann, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice.

## Sonderfälle

### **Mehrere Waagen auf einem Konto einrichten**

Sie haben die Möglichkeit, mehrere Waagen an verschiedenen Orten aufzustellen, zum Beispiel eine bei Ihnen, eine andere in Ihrem Landhaus und eine im Büro. Die von den verschiedenen Waagen erfassten Daten können in einer Grafik angezeigt werden. Dazu klicken Sie auf "Mein Konto" und dann auf den Link "Neue Waage einrichten". Wählen Sie die Option "Meine Waage ist neu" und befolgen Sie die auf dem Bildschirm angezeigten Schritte.

### **Mehrere Konten für eine Waage einrichten**

An dieser Stelle möchten wir noch einmal auf den Unterschied zwischen Konto und Benutzerprofil aufmerksam machen. In einem Konto können 1 bis 8 Benutzerprofile aufgenommen werden. Um in den persönlichen Bereich eines Kontos zu gelangen, benötigen Sie die E-Mail-Adresse und das Passwort. Alle Benutzerprofile eines bestimmten Kontos teilen systematisch alle Daten miteinander (es ist nicht möglich, den Zugriff auf Daten für ein Profil desselben Kontos zu begrenzen).

Sie können dieselbe Waage auf mehreren Konten einrichten. Somit haben Sie zum einen die Möglichkeit, von jedem Konto aus persönlich auf die eigene Trendgrafik zugreifen zu können, und zum anderen können die Daten von den anderen Benutzern der Waage nicht eingesehen werden.

Es gibt zwei Möglichkeiten, ein zusätzliches Benutzerkonto auf derselben Waage einzurichten:

1. Sie sind noch nicht als Benutzer der Waage registriert (Sie haben noch kein Profil): Erstellen Sie sich über [my.withings.com](http://my.withings.com) ein Benutzerkonto (falls Sie noch keins haben) und richten Sie dort eine neue Waage ein. Geben Sie dabei an, dass Ihre Waage bereits für eine WiFi-Verbindung konfiguriert ist und befolgen Sie den Anleitungen auf der Website.

2. Sie sind bereits als Benutzer der Waage registriert: In diesem Fall sollten Sie sich von der Person, die das Konto erstellt hat, "abkoppeln". Dazu sollte diese Person Ihr Benutzerprofil auswählen, auf "Infos" und dann auf "Eigenes Konto erstellen" klicken. Dazu muss Ihre E-Mail-Adresse angegeben werden. Sie erhalten im Anschluss eine E-Mail, in der Sie dazu eingeladen werden, Ihr eigenes Passwort festzulegen.

## Anwendung der Waage

## Allgemeines

### **Alters- und Gewichtsbeschränkungen**

Die Waage eignet sich für Personen in einem Alter zwischen 2 und 150 Jahren und mit einem Gewicht zwischen 5 kg und 180 kg. Es ist jedoch zu berücksichtigen, dass die Bio-Impedanz-Messung für Anwender mit einem Gewicht von weniger als 10 kg nicht durchführbar ist.

### **Personen mit Herzschrittmacher**

**Personen mit Herzschrittmacher wird von der Anwendung der Waage unbedingt abgeraten.**

### **Schwangerschaft**

Es gibt keine Gegenanzeigen zur Anwendung der Waage während der Schwangerschaft. Jedoch gelten die Modelle zur Berechnung der Fettmasse während der Schwangerschaft nicht. Der angezeigte Fettanteil ist also nicht zu berücksichtigen. Wenn Sie schwanger und die einzige Benutzerin der Waage sind, können die die Bio-Impedanz-Messung während Ihrer Schwangerschaft deaktivieren (unter "Mein Konto" und "Meine Waagen").

### **Der Athletenmodus**

Sportlich sehr trainierte Menschen haben im Allgemeinen eine besondere Körperstruktur, und die „klassische“ Impedanzmessung kann falsch interpretiert werden. Daher bietet die Waage Sportlern einen speziellen an ihre Körperstruktur angepassten Modus zur Berechnung ihrer fettfreien Masse und ihrer Körperfettmasse. Sie finden mehr Informationen zu diesem Thema im Abschnitt „Bedienung der Waage / Erstanwendung der Waage / Einrichten eines oder mehrerer Benutzerprofile“.

Der Athletenmodus ist für Personen konzipiert, die mehr als acht Stunden Sport pro Woche treiben, und deren Herzrhythmus unter 60 Schlägen pro Minute liegt.

### **Der Autokalibrierungsmodus**

Mit Hilfe des Autokalibrierungsmodus können Sie sich direkt auf die Waage stellen. Sie müssen also vor dem Wiegen nicht extra einen Fuß auf die Waage stellen, um sie einzuschalten. Standardmäßig ist der automatische Kalibrierungsmodus aktiviert. Sie können diesen Modus jedoch auch abstellen und in den klassischen Modus wechseln. Dazu klicken Sie auf Ihrer Trendgrafik auf "Mein Konto" und "Meine Waagen". Markieren Sie die Option "Bei jedem Wiegen auf Null zurückstellen". Ist dieser Modus aktiviert, verwenden Sie die Waage folgendermaßen:

1. Drücken Sie mit dem Fuß einmal auf die Waage, bis das Display aufleuchtet
2. Nehmen Sie den Fuß von der Waage und warten Sie, bis das Zeichen "0,0" aufhört zu blinken
3. Stellen Sie sich zum Wiegen auf die Waage.

## **Erstanwendung der Waage**

### **Einrichten eines oder mehrerer Benutzerprofile**

Bevor Sie sich zum ersten Mal wiegen, richten Sie sich ein Benutzerprofil in Ihrem Konto ein. Dazu loggen Sie sich über [my.withings.com](http://my.withings.com) in Ihr Konto ein und klicken Sie auf den Button „Benutzer hinzufügen“. Das Fenster „Infos“ öffnet sich automatisch. Hier können Sie die angeforderten Informationen eingeben, unter anderem auch das Modell für die Körperzusammensetzung, um eine der verfügbaren Methoden zur Impedanzmessung zu bestimmen. Standardmäßig wird die Version 2011 ausgewählt, da diese präziser als die vorherige Version 2010 ist.

Der Athletenmodus ist für sportlich sehr trainierte Menschen mit einer besonderen Körperstruktur konzipiert. Zur genauen Ermittlung der Messwerte über die fettfreie Masse und die Körperfettmasse können Sportler eine an Ihren Körper angepasste Methode auswählen (für mehr Infos siehe Abschnitt „Bedienung der Waage/ Allgemeines / Athletenmodus“). Der Impedanzmessungsmodus kann jederzeit geändert werden.

Abschließend klicken Sie auf „Speichern“. Auf diese Weise können Sie für jeden Benutzer der Waage ein spezifisches Profil erstellen.

### **Das erste Wiegen**

Einfach auf die Waage stellen.

Die Waage zeigt sofort und präzise, ohne "vorheriges Wecken", das Gewicht an.

Um die Körperanalyse zu nutzen und die Angabe zur Körperfettmasse zu erhalten, müssen Sie barfuß sein und ein paar Sekunden auf der Waage bleiben. Eine Animation zeigt an, dass die Analyse läuft. Nachdem die Waage Sie automatisch erkannt hat, zeigt sie Ihre Körperfettmasse an. Die Anzeige auf der Seite zeigt Ihre Position auf der Skala von Normalwerten an. In seltenen Fällen ist die Waage nicht sicher, ob sie Sie erkannt hat, und bittet Sie, sich zu identifizieren. Sie brauchen nur mit dem Fuß die Seite anzutippen, auf der Ihr Name angegeben ist.

### **Übertragung von Messwerten**

Die Waage sendet bei jedem Wiegen die Messwerte an Ihr Internetkonto.

Zu diesem Zweck verbindet sich die Waage ganz kurz mit dem Internet und schaltet sich dann automatisch aus, ohne dass Sie sich darum zu kümmern brauchen.

### **Öffnen einer Verlaufskurve**

Sie finden Ihre Entwicklungskurven in Ihrem Benutzerkonto in dem Portal <http://my.withings.com>.

### **Wie kann ich die Displayeinheiten meiner Waage einstellen?**

Mit einem Schiebeschalter im Batteriefach können Sie die verwendete Gewichtseinheit wählen: kg, Lb oder StLb. Diese Einstellung wirkt sich ausschließlich auf die Anzeige des Gewichts auf der Waage aus. Diese Einstellungen können Sie in Ihrer Trendgrafikanzeige oben rechts in Ihrem Kontrollpanel vornehmen.

### **Wann ist der WiFi-Anschluss aktiv?**

Der WiFi-Anschluss der Waage ist beim Wiegen nicht aktiv. Wenn Sie nach dem Wiegen von der Waage steigen, wird die WiFi-Verbindung für einen kurzen Moment aufgebaut, um Ihre Messwerte an Ihr Benutzerkonto zu senden. Nach diesem Vorgang wird die Verbindung wieder getrennt. Sollten Sie während der Datenübertragung auf die Waage steigen, wird die WiFi-Verbindung unterbrochen, bis Sie sich gewogen haben.

## Tipps zum richtigen Wiegen

### ***Einhalten einiger Grundprinzipien***

Es ist sehr wichtig, einige Grundsätze einzuhalten, um die unter guten Bedingungen zu wiegen:

### **Wiegen Sie sich zum richtigen Zeitpunkt**

- Es wird empfohlen, sich ein- bis zweimal pro Woche immer zur selben Tageszeit und unter denselben Bedingungen zu wiegen.
- Vermeiden Sie, sich direkt nach dem Aufstehen oder innerhalb von 3 Stunden nach dem Sport zu wiegen.

### **Finden Sie einen guten Platz für Ihre Waage.**

- Falls Sie Ihre Waage zum Wiegen umstellen, warten Sie mindestens 4 Sekunden, bevor Sie sich zum Wiegen auf die Waage stellen.
- Stellen Sie Ihre Waage beim Wiegen auf einen möglichst flachen und stabilen Untergrund. Steht Ihre Waage auf dem Teppichboden, verwenden Sie die beigelegten Fußstücke.

### **Wiegen Sie sich in der richtigen Position.**

- Stellen Sie sich barfuß auf die Waage.
- Stellen Sie beide Füße auf die entsprechenden Seiten der Waage.
- Achten Sie auf die Anzeigen der Waage (Siehe dazu die Rubrik „Anzeigen der Waage verstehen“).

### ***Aufschlussreiche Daten zur Körperfettmasse erhalten***

Damit von einem Wiegen zum nächsten keine „anormalen“ Schwankungen der Körperfettmasse auftreten, sollten Sie vermeiden, sich zu Zeitpunkten zu wiegen, an denen ungenaue Werte ermittelt werden können:

- **Nach dem Sport:** Wenn Sie sich nach dem Sport wiegen, können die Messergebnisse der Körperfettmasse fehlerhaft sein. Zum einen verliert der Körper durch das Schwitzen Wasser, zum anderen entsteht eine Überproduktion von Milchsäure. Durch diese Faktoren wird die Physiologie vorübergehend geändert, und die Waage zeigt fehlerhafte Werte an. Es wird daher empfohlen, nach dem Sport mindestens drei Stunden zu warten, ehe man sich wiegt.
- **Nach dem Aufstehen:** Auch das Wiegen direkt nach dem Aufstehen kann zu ungenauen Ergebnissen führen. In der Nacht verliert der Körper Wasser, und durch das Liegen ändert sich die Flüssigkeitsverteilung im Körper. Aus diesen Gründen empfiehlt sich, nach dem Aufstehen mindestens 30 Minuten zu warten, ehe man sich wiegt.

**Fazit:** Um kohärente Messwerte bezüglich der Körperfettmasse und der fettfreien Masse zu erzielen, ist es wichtig, sich regelmäßig (1 bis 2 mal pro Woche) und unter denselben Bedingungen zu wiegen, und die Entwicklung dieser Messwerte langfristig zu beobachten. Vermeiden Sie, sich direkt nach dem Sport oder nach dem Aufstehen zu wiegen.

## Display-Symbole der Waage

***Im rechten unteren Bildschirmbereich erscheint ein Pfeil.***



Das heißt, der Benutzer steht zu weit hinten rechts auf der Waage und sollte sich weiter in die Mitte stellen. Befindet sich der Pfeil im rechten oberen Bildschirmbereich, steht der Benutzer zu weit vorne rechts auf der Waage."

***Im linken unteren Bildschirmbereich erscheint ein Pfeil.***



Das heißt, der Benutzer steht zu weit hinten links auf der Waage und sollte sich weiter in die Mitte stellen."

**Auf dem Bildschirm erscheint ein leerer Ladebalken.**



Damit wird der Start der Bio-Impedanzmessung angezeigt. Bleibt der Ladebalken unverändert und blinkt, kann die Bio-Impedanzmessung nicht erfolgen, da der Benutzer nicht barfuss auf der Waage steht. In diesem Fall wird nur das Gewicht gespeichert."

**Der Ladebalken auf dem Bildschirm verändert sich.**



Dadurch wird der Fortschritt der Bio-Impedanzmessung angezeigt."

**Auf dem Bildschirm erscheint die Fettmasse.**



Die Körperfettmasse des Benutzers wird zusammen mit einem Pfeil angezeigt, der auf eine Leiste verweist, deren ausgefüllte Bereich dem Normalbereich entspricht. Dieser Bildschirm erscheint nach erfolgter Bio-Impedanzmessung."

**Auf dem Bildschirm erscheint der BMI.**




Der BMI des Benutzers wird zusammen mit einem Pfeil angezeigt, der auf eine Leiste verweist, deren ausgefüllte Bereich den empfohlenen Werten entspricht (zwischen 18 und 25). Wird ein Benutzer erkannt, wird sein Nickname im oberen rechten Bildschirmbereich angezeigt (CHA auf der Abbildung). Dieser Bildschirm erscheint nach dem Wiegen und im Falle einer Bio-Impedanzmessung nach der Anzeige der Körperfettmasse."

**Im oberen linken Bildschirmbereich erscheint eine fast leere Batterie.**



Das heißt, dass die Batterien fast leer sind. Die Waage kann zwar noch das Gewicht ermitteln, jedoch keine Bio-Impedanz-Messung mehr durchführen. Um weitere Bio-Impedanz-Messungen vornehmen zu können, müssen die Batterien gegen neue ausgetauscht werden. Nehmen Sie alle leeren Batterien heraus und warten Sie mindestens 30 Sekunden, bevor Sie die neuen Batterien einlegen, um der Waage Zeit zum Neustarten zu geben. Das Nichteinhalten dieser Wartezeit kann dazu führen, dass die Anzeige „schwache Batterien“ nicht erlischt und keine Bio-Impedanz-Messung durchgeführt werden kann."

**Auf dem Display wird durch ein Symbol angezeigt, dass die WiFi-Verbindung nicht hergestellt werden kann**

Oben links auf Ihrem Display kann das folgende Symbol erscheinen . Es zeigt an, dass die in Ihrer Waage gespeicherten Daten nicht an Ihre Trendgrafik gesendet werden können. Stellen Sie Ihre Waage in die Nähe Ihres WiFi-Geräts, warten Sie 8 Sekunden und stellen Sie sich erneut auf die Waage. Wenn das Problem dadurch nicht behoben wird, gehen Sie in die Rubrik „Fehlerbehebung / Auf dem Display meiner Waage wird angezeigt, dass die Verbindung nicht hergestellt werden kann“.



**Auf dem Bildschirm erscheinen zwei Benutzernamen und blinkende Fussabdrücke im Wechsel zwischen zwei Bereichen.**



Das heißt, dass die Messergebnisse zwei Benutzern mit ähnlichen Werten zugewiesen werden können. Um die Messergebnisse einem Benutzer zuzuweisen, stellen Sie einfach einen Fuss in den Bereich des entsprechenden Benutzernamens und heben Sie den anderen Fuss an."

**Auf dem Display erscheinen 3 kursive Benutzernamen**



Falls mehrere Benutzer ein ähnliches Gewicht haben, müssen die aktuellen Messwerte einem Benutzer zugewiesen werden. Dazu bewegen Sie den Pfeil auf Ihren Benutzernamen, indem Sie Ihr Gewicht zwischen beiden Beinen ausbalancieren (je nach dem, auf welche Seite Sie den Pfeil bewegen möchten), und warten Sie dann, bis dieser bestätigt wird.

## Instandhaltung der Waage

### **Batterien**

Bei normalem Gebrauch haben die Batterien eine Lebensdauer zwischen 6 Monaten und einem Jahr. Diese kann jedoch aus folgenden Gründen eingeschränkt werden:

- Sie haben Ihre Waage auf einem längeren Weg transportiert, ohne die Batterien herauszunehmen.
- Ihre WiFi-Verbindung wird oft unterbrochen (oder ist nicht verfügbar).
- Ihr WiFi-Gerät befindet sich zu weit von der Waage entfernt.
- Ihre Waage ist Stoß- und Schwingungsbelastungen ausgesetzt (In diesem Fall können Sie den Modus "Bei jedem Wiegen auf Null zurückstellen" aktivieren, um die Batterien zu schonen; für zusätzliche Infos sehen Sie in die Rubrik "Anwendung der Waage/ Allgemeines / Automatische Kalibrierung").

Über Ihren persönlichen Bereich können Sie die Batterien überprüfen: Klicken Sie dazu auf „Mein Konto“ und überprüfen Sie die Batterien jeder Waage.

Wenn Sie neue Batterien einlegen, achten Sie bitte darauf, ausschließlich nicht aufladbare Alkalibatterien zu verwenden.

### **Wie reinige ich meine Waage?**

Verwenden Sie ein weiches (nicht kratzendes!) feuchtes Tuch, um die Glasoberfläche Ihrer Waage zu reinigen. Eine verschmutzte Glasplatte kann Probleme bei der Bio-Impedanz-Messung verursachen. Achtung: Durch die Verwendung eines kratzenden Tuches kann Ihre Waage dauerhaft beschädigt werden.

### **Transport**

Wenn Sie Ihre Waage transportieren, denken Sie daran, vorher die Batterien zu entfernen. Die Waage findet automatisch Ihr Gleichgewicht. Bei einem längeren Transport würde die Waage ständig Ihr Gleichgewicht berechnen, und die Batterien würden sich schnell leeren.

## Fehlerbehebung

### Behebung von Problemen

#### **Meine Messergebnisse werden in der Trendgrafik nicht angezeigt.**

Werden Ihre Messergebnisse in der Trendgrafik nicht angezeigt, heißt das, dass Ihre Waage die Verbindung zu unseren Servern nicht aufbauen kann. Dies kann verschiedene Ursachen haben:

- Überprüfen Sie zunächst, dass Ihre Waage Ihrem Konto zugewiesen ist (überprüfen Sie, ob Ihre Waage in der Rubrik "Mein Konto" / "Meine Waagen" angezeigt wird.).
- Überprüfen Sie, dass Ihr WiFi-Anschluss dort, wo die Waage steht, richtig funktioniert (versuchen Sie, mit einem PC oder einem Smartphone an dem Ort, wo sich die Waage befindet, ins Internet zu gehen).
- Wenn Sie beide möglichen Ursachen überprüft haben, starten Sie Ihr Diagnosetool für Netzwerkprobleme:
  - Halten Sie die Taste auf der Unterseite der Waage gedrückt, bis Sie zunächst 4 langsam und dann 3 schnell aufeinanderfolgende Piptöne hören.

- Ihre Waage versucht dann, ihre interne Software zu aktualisieren. Auf dem Bildschirm der Waage werden entsprechende Ziffern angezeigt.
- Werden 6 Ziffern und ein Schlüsselsymbol angezeigt, hat Ihre Waage die Verbindung ordnungsgemäß hergestellt. Wenn Ihre Messergebnisse trotz allem nicht angezeigt werden, setzen Sie sich mit dem Kundenservice in Verbindung. Werden 3 Nullen, 3 Ziffern und ein Ausrufezeichen angezeigt, kann Ihre Waage die Internetverbindung nicht aufbauen. Notieren Sie den Fehlercode und suchen Sie die Lösung in der Rubrik "Behebung von Installationsproblemen".

**Werden von Ihrem WiFi-Router MAC-Adressen gefiltert (dies ist im Allgemeinen der Fall, z. B. bei der Livebox), vergessen Sie nicht, Ihren Router in den "Assoziationsmodus" zu stellen, bevor Sie die Taste auf der Unterseite der Waage betätigen.**

#### **Meine Angaben zur Fettmasse werden nicht angezeigt.**

Probleme bei der Messung des Fettanteils können verschiedene Ursachen haben:

- Sie wiegen sich nicht richtig: Wiegen Sie sich immer barfuß und bleiben Sie so lange auf der Waage stehen, bis die angezeigte Fortschrittsleiste vollständig gefüllt ist (das heißt, die Bio-Impedanz-Messung funktioniert ordnungsgemäß).
- Ihre Waage ist verschmutzt: Reinigen Sie die Glasplatte Ihrer Waage mit einem feuchten Tuch.
- Die Batterien sind zu schwach: In diesem Fall wird beim Wiegen auf dem Bildschirm eine Batterie angezeigt. Wechseln Sie die Batterien aus (es werden nicht aufladbare Batterien empfohlen). Nehmen Sie alle leeren Batterien heraus und warten Sie mindestens 30 Sekunden, bevor Sie die neuen Batterien einlegen, um der Waage Zeit zum Neustarten zu geben. Das Nichteinhalten dieser Wartezeit kann dazu führen, dass die Anzeige „schwache Batterien“ nicht erlischt und keine Bio-Impedanz-Messung durchgeführt werden kann.
- Sie sind zu resistiv: Einige Personen sind sehr "resistiv", wodurch der Stromfluss beeinträchtigt wird, der für die Berechnung der Fettmasse erforderlich ist. Versuchen Sie, sich mit leicht angefeuchteten Füßen zu wiegen (z.B. direkt nach dem Duschen).
- Sonstige Ursachen: Wenden Sie sich bitte an den Kundenservice.


#### **Zwei zeitnahe Gewichtsangaben sind sehr unterschiedlich.**

Wenn zwischen zwei zeitnahen Messergebnissen ein Unterschied von mehr als 2 kg auftritt, kommt das daher, dass man nach dem Umstellen der Waage etwa 4 Sekunden warten muss, bevor man sich zum Wiegen auf die Waage stellen kann. Haben Sie dies befolgt, wenden Sie sich bitte an den Kundenservice.

#### **Zwei zeitnahe Fettmassenangaben sind sehr unterschiedlich.**

Sehen Sie unter dem Thema "Aufschlussreiche Daten zur Körperfettmasse erhalten" im Abschnitt "Anwendung der Waage" / "Tipps zum richtigen Wiegen"

#### **Auf dem Display meiner Waage erscheint ein Symbol für eine Fehlermeldung**

Wenn dieses Symbol erscheint , heißt das, dass die WiFi-Verbindung Ihrer Waage nicht hergestellt werden kann. Versuchen Sie zunächst, Ihre Waage in die Nähe des WiFi-Geräts zu stellen. Wenn das Problem dadurch nicht behoben wird, gehen Sie in die Rubrik "Fehlerbehebung / Problemlösung / Meine Messwerte werden in der Trendgrafik nicht angezeigt".

#### **Meine Waage lässt sich nicht einschalten**

Wenn Sie Ihre Waage nicht einschalten können, überprüfen Sie zunächst, dass Ihre Batterien richtig eingelegt sind und funktionieren. Funktioniert die Waage trotzdem nicht, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice.

#### **Die Gewichtsanzeige der Waage lässt sich nicht einpegeln**

Wenn sich die Gewichtsanzeige der Waage nicht einpegeln lässt, nehmen Sie die Batterien heraus und legen Sie sie nach mindestens 30 Sekunden wieder ein. Warten Sie 8 Sekunden, bevor Sie erneut auf Ihre Waage steigen. Wenn das Problem dadurch nicht behoben wird, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice.

#### **Das angezeigte Gewicht ist falsch**

Beim Wiegen wird ein falsches Gewicht angezeigt:

- Wenn Sie einen Gewichtsunterschied von bis zu 2,5 kg feststellen, kann das daher kommen, dass man nach dem Umstellen der Waage etwa 8 Sekunden warten muss, bevor man sich auf die Waage stellt.
- Der Gewichtsunterschied ist größer oder der erstgenannte Fall trifft für Sie nicht zu: Nehmen Sie die Batterien aus der Waage und legen Sie sie mindestens 30 Sekunden später erneut ein, um die Waage komplett neu zu starten. Warten Sie anschließend 8 Sekunden, bevor Sie auf die Waage steigen.

Wenn das Problem dadurch nicht behoben wird, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice.

#### **Auf meinem Display erscheint ein blinkendes "0,0", und ich kann mich nicht wiegen.**

Wenn auf Ihrem Display der blockierte Messwert "0,0" erscheint, heißt das, dass Sie aus Versehen den Modus "Manuelle Nullstellung" aktiviert haben. Ihre Waage befindet sich also nicht mehr im Modus "Automatische Nullstellung". Schalten Sie die Waage ein, indem Sie mit einem Fuß auf die Waage drücken, bevor Sie sich wiegen. Um diese Option zu aktivieren/ zu deaktivieren, klicken Sie in Ihrer Trendgrafik auf "Mein Konto" und "Meine Waagen". Markieren Sie die Option "Bei jedem Wiegen auf Null zurückstellen". Für zusätzliche Infos sehen Sie in die Rubrik "Anwendung der Waage/ Allgemeines/



Automatische Kalibrierung".

### **Mein Gewicht wird auf der Waage umgekehrt angezeigt.**

Sie befinden sich im Werksmodus. Es kann passieren, dass Sie die Waage aus Versehen in den "Werksmodus" zurückstellen. Dies ist ein Testmodus, in dem die Waage nicht funktioniert. Um diesen Modus abzustellen, nehmen Sie die Batterien 30 Sekunden lang heraus. Danach sollte sich Ihre Waage wieder in einem normalen Funktionsmodus befinden.

## **Diagnosetool und Fehlercodes**

### **Meine Waage zeigt eine sechsstellige Zahl ein, was soll ich tun?**

Sollten bei der Anwendung der Waage Schwierigkeiten auftreten (besonders bei der Datenübertragung), aktivieren Sie das integrierte Diagnosetool:

- Halten Sie die Taste auf der Unterseite der Waage gedrückt, bis Sie zunächst 4 langsam und dann 3 schnell aufeinanderfolgende Piptöne hören.
- Ihre Waage versucht dann, ihre interne Software zu aktualisieren. Auf dem Bildschirm der Waage werden entsprechende Ziffern angezeigt.
- Werden 6 Ziffern und ein Schlüsselsymbol angezeigt, ist alles ok, und Ihre Waage funktioniert ordnungsgemäß. Werden 3 Nullen, 3 Ziffern (000XXX) und ein Ausrufezeichen angezeigt, ist ein Problem aufgetreten.

Im Folgenden wird die Bedeutung der Fehlercodes erläutert:

#### **000999**

Mit diesem Code zeigt die Waage an, dass die Anzahl der eingetragenen Benutzer das Maximum erreicht hat und dass kein Benutzer mehr hinzugefügt werden kann.

> Um dieses Problem zu lösen, brauchen Sie nur einen Benutzer, der die Waage nicht mehr benutzt, zu bitten, sich in seinem persönlichen Bereich von der Waage abzumelden; oder Sie bitten den Besitzer der Waage (das erste Konto, das für die Waage eingerichtet wurde), einen Benutzer zu löschen, der die Waage nicht mehr benutzt.

#### **000998**

Mit diesem Code zeigt die Waage einen allgemeinen Systemfehler an.

> Um dieses Problem zu lösen, brauchen Sie nur die Waage neu zu starten, indem Sie die Batterien herausnehmen und wieder einlegen. Dann können Sie die Verknüpfung der Waage mit Ihrem persönlichen Konto fortsetzen.

#### **000997**

Mit diesem Code zeigt die Waage einen Fehler bei der WiFi-Konfiguration an. Die WiFi-Konfiguration wurde nicht gefunden oder existiert nicht.

> Um dieses Problem zu lösen, brauchen Sie nur den Installationsvorgang Ihrer Waage auszuführen, indem Sie sich auf "Mein Konto" / "Meine Waagen" begeben.

#### **000996**

Mit diesem Code zeigt die Waage einen WiFi-Fehler an. Die WiFi-Funktion Ihrer Waage konnte nicht korrekt initialisiert werden.

> Um dieses Problem zu lösen, brauchen Sie nur die Waage neu zu starten, indem Sie die Batterien herausnehmen und wieder einlegen. Dann können Sie die Verknüpfung der Waage mit Ihrem persönlichen Konto fortsetzen.

#### **000995**

Mit diesem Code zeigt die Waage einen Fehler bei der Verbindung zum WiFi-Netz an. Der Waage ist es nicht gelungen, sich mit Ihrem WiFi-Netz zu verbinden.

> Um dieses Problem zu lösen, überprüfen Sie zunächst, ob Ihr WiFi-Netz funktioniert. Notieren Sie dann sorgfältig die Informationen über Ihr Netzwerk: Netzwerkname (auch als SSID bezeichnet) und Kennwort (auch als WEP- oder WPA-Schlüssel bezeichnet). Und schließlich brauchen Sie nur noch den Installationsvorgang Ihrer Waage erneut auszuführen, indem Sie sich auf "Mein Konto" / "Meine Waagen" begeben.

#### **000994**

Mit diesem Code zeigt die Waage einen Fehler bei der Verbindung zum WiFi-Netz an. Der Waage ist es nicht gelungen, alle Informationen zu bekommen, die sie für die WiFi-Kommunikation benötigt (Fehler bei der Zuweisung der IP-Adresse - DHCP - oder bei der WEP-Authentifizierung)

> Um dieses Problem zu lösen, überprüfen Sie, ob Ihr WiFi-Anschluss funktioniert. Stellen Sie anschließend sicher, dass in den Einstellungen die Funktion "Adresse automatisch zuweisen" (DHCP) aktiviert ist. Überprüfen Sie anschließend, ob das eingegebene WiFi-Kennwort richtig ist.

Und schließlich brauchen Sie nur noch den Installationsvorgang Ihrer Waage erneut auszuführen, indem Sie sich auf "Mein Konto" / "Meine Waagen" begeben.

#### **000993**

Mit diesem Code zeigt die Waage einen Fehler in der Kommunikation mit dem Withings-Dienst an. Der Waage ist es nicht gelungen, eine Verbindung mit dem Withings-Dienst herzustellen.

> Um dieses Problem zu lösen, überprüfen Sie, ob Ihr DSL-Anschluss oder Ihr Kabel-Anschluss ein Internetsignal empfängt.

Überprüfen Sie, ob Sie mit einem Computer Zugang zum Internet bekommen. Dann brauchen Sie nur noch die Verknüpfung Ihrer Waage erneut auszuführen, indem Sie sich auf "Mein Konto" / "Meine Waagen" begeben.

Besteht das Problem dann immer noch, ist der Withings-Dienst möglicherweise vorübergehend nicht verfügbar. Versuchen Sie es in diesem Fall nach ein paar Minuten erneut.

## Fitness und Gesundheit

### Fitnesskontrolle

#### **Warum sollte man die Entwicklung des Gewichts auf Dauer beobachten?**

In den Industrieländern führt die unausgeglichene Überernährung zu übertriebener Verfettung oder zu Übergewicht.

Andererseits führen die heutigen Lebensumstände - zum Beispiel der Stress oder die Mode - häufig zu Essstörungen und zu anomalem Gewichtsverlust.

Das beste Mittel zur Vermeidung der gesundheitlichen Probleme, die mit Übergewicht oder ernährungsbedingten Krankheiten verbunden sind, ist nach wie vor die Vorbeugung.

Die Kontrolle der körperlichen Fitness und die Steuerung der Lebensqualität erfolgt über die regelmäßige Überprüfung des Körpergewichts, der Fettmasse und der Muskelmasse.

#### **Wie hoch ist das Normalgewicht?**

Diese weit verbreitete Auffassung ist irreführend: Es gibt kein Idealgewicht.

Das Gewicht kann aufgrund der Ernährung in der jüngsten Vergangenheit und aufgrund des Wasseranteils in wenigen Tagen um mehrere Kilogramm schwanken. Dabei sind komplexe Regulierungsmechanismen im Spiel und eine Veränderung um ein oder zwei Kilo über kurze Zeiträume ist nicht aussagekräftig.

Angemessener ist es, einen "normalen Gewichtsbereich" zu definieren.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schlägt eine Standardmethode für die Bestimmung dieses Normalbereichs vor: Den Body Mass Index (BMI), der sich einfach als Verhältnis des Gewichts einer Person zum Quadrat ihrer Körpergröße errechnet. Der Normalbereich ist der BMI-Bereich, in dem die Gefahr ernährungsbedingter Krankheiten am geringsten ist.

#### **Was ist der Body Mass Index (BMI)?**

Man berechnet den BMI (Body Mass Index) einfach, indem man das Gewicht einer Person durch das Quadrat ihrer Körpergröße teilt, woraus sich die Einheit kg/m<sup>2</sup> ergibt.

Mit diesem von der Weltgesundheitsorganisation verwendeten Maß kann man die gesundheitlichen Risiken bewerten, die mit un-normalem (zu geringem oder zu hohem) Körpergewicht verbunden sind.

Für alle Gefährdungsstufen werden Normal-Bereiche festgelegt (Untergewicht, normaler Index, Übergewicht, Fettleibigkeit).

Allgemein kann man sagen, dass ein BMI zwischen 18 und 25 einen normalen Gewichtsbereich angibt, in dem die ernährungsbedingten Gesundheitsrisiken möglichst gering sind.

Dabei muss man bedenken, dass der BMI nur ein Orientierungspunkt ist, der den Körperbau der Person nicht berücksichtigt. Zum Beispiel haben sehr sportliche Menschen dank ihrer Muskelmasse einen höheren BMI, ohne dass sie gesundheitliche Probleme haben.

#### [Berechnen Sie Ihren BMI](#)

#### **Warum genügt es nicht, das Gewicht zu beobachten?**

Die reine Kontrolle des Körpergewichts berücksichtigt nicht die Entwicklung verschiedener Komponenten unseres Körpers, die sich unterschiedlich auf die Gesundheit und die Schönheit auswirken.

Um Ziele der Gewichtsabnahme (Fett abbauen) oder der Zunahme (Volumenvergrößerung) zu kontrollieren, unterscheidet man zwei Bestandteile unseres Körpers.

-Die Fettmasse

eine amorphe, nicht von Gefäßen durchzogene Masse, die den Triglyzeriden und dem Fettgewebe entspricht. Diese Masse stellt bei Männern etwa 15% und bei Frauen etwa 23% des gesamten Körpergewichts. Das Körperfett ist lebenswichtig, es sichert die Regelung der Körpertemperatur und bildet eine Hülle um Organe und Gelenke.

-Die magere Körpermasse

ist die Gesamtheit der Muskeln, der Knochen und der Organe. Sie enthält die lebenswichtigen Elemente, Wasser und Elektrolyte (rund 73%), Mineralsalze und Proteine (27%). Die magere Körpermasse beinhaltet die Motoren des Körpers, die Energie verbrauchen.

Ernährung und körperliche Betätigung haben bestimmte Auswirkungen auf die einzelnen Komponenten und ohne die genaue Analyse der Komponenten ist eine korrekte Interpretation von Gewichtsveränderungen nicht möglich.

Zum Beispiel nehmen manche Frauen in der Zeit vor der Menstruation zu. Diese Veränderung beruht auf einer Zunahme des in der mageren Körpermasse angesammelten Wassers ohne zusätzliche Fettbildung.

Im Gegenzug kann intensive körperliche Betätigung zu Wasserverlust durch Schwitzen und somit zur Abnahme von ein bis zwei Kilo innerhalb weniger Stunden führen. Aber auch hier ändert sich nichts an der Fettmasse. Übrigens dauern wesentliche Veränderungen des gespeicherten Fettes immer mehrere Wochen.

Und schließlich können verschiedene schlecht abgestimmte Diäten zum Schwund der Muskulatur ohne Fettverlust führen, sodass auch sie nicht die gewünschte kosmetische Wirkung haben.. Die getrennte Beobachtung der Entwicklung der Fettmasse und der mageren Masse hilft, eine derart unausgewogene Ernährung zu erkennen.

### ***Warum sollte man seine Körperfettmasse kontrollieren?***

Das Fett ist ein lebenswichtiger Bestandteil unseres Organismus, der die Wärmeregulierung ermöglicht und der unsere Organe und Gelenke schützt.

Eine gewisse Menge ist also für einen guten Gesundheitszustand erforderlich, aber überschüssiges Fett ist zu vermeiden, weil es neben den kosmetischen Konsequenzen auch Gefahren für die Gesundheit mit sich bringt. Überschüssiges Fettgewebe kann zu Herz-Gefäß-Krankheiten und zu Bluthochdruck führen.

Deshalb ist es interessant, am Anfang einer Diät den Anteil der Körperfettmasse zu beurteilen und ihn im Laufe der Diät zu beobachten. Nun ist aber eine Fettzunahme nicht immer sichtbar und geht übrigens auch nicht immer mit einer Gewichtszunahme einher.

Es ist motivierend, wenn man im Laufe einer Diät merkt, dass die Bemühungen eine tatsächliche Abnahme des Körperfetts bewirken.

### ***Warum sollte man seine magere Körpertmasse kontrollieren?***

Die magere Körpermasse ist die Gesamtheit der Muskeln, Knochen und Organe.

Sie enthält die lebenswichtigen Elemente, Wasser und Elektrolyte (etwa 73%) Mineralsalze und Proteine (27%). Die magere Körpermasse beinhaltet die Motoren des Organismus, die Energie verbrauchen: Sie ist daher ein guter Indikator für die Möglichkeiten der Gewichtsabnahme.

Zum Beispiel nimmt ein ehemaliger Sportler immer leichter ab (da seine Muskeln bei Anstrengungen gut in der Lage sind, freie Fettsäuren zu verbrauchen). Im Gegensatz dazu kann bei manchen normalgewichtigen Menschen der Körperfettanteil mehr als 40% des Körpergewichts betragen; dann ist es schwierig, ohne körperliche Betätigung abzunehmen.

Körperliche Betätigung entwickelt im Endeffekt die Muskelmasse und beschleunigt dadurch die Verbrennung der Kalorien. Die Erhöhung der Muskelmasse steigert den Stoffwechselumsatz, was zum Abbau überschüssigen Körperfetts beiträgt und einem hilft, auf gesunde Weise abzunehmen.

Die Kenntnis und Beobachtung der mageren Körpermasse ist also wichtig für die richtige Interpretation von Gewichtsänderungen und für besseres Abnehmen.

Unausgewogene Ernährung kann zu Muskelschwund führen und dies ist der Gesundheit nicht zuträglich.

Man kann anhand der mageren Körpermasse den täglichen Grundumsatz (Energieverbrauch in Ruhe) berechnen. Es ist in Ordnung, zum Abnehmen die Kalorienaufnahme an den Grundumsatz anzupassen. Im Laufe der Gewichtsabnahme sinkt der Grundumsatz und man kann die Diät entsprechend anpassen.

### ***Erfahren Sie mehr über die Analyse der Körperzusammensetzung und die Impedanzanalyse***

Komplexe Labormethoden der Körperanalyse gibt es schon länger, aber Dr. A.L. Thomasset schuf in den 1970er-Jahren die Grundlagen einer Methode, die dafür die elektrischen Eigenschaften des Körpers ausnutzt. Diese Methode wurde unter der Bezeichnung "bioelektrische Impedanzanalyse" bekannt und so abgewandelt, dass sie in Personenwaagen integriert werden konnte.

Dabei wird an den Füßen eine sehr schwache elektrische Spannung (absolut schmerz- und gefahrlos) angelegt und gleichzeitig der elektrische Widerstand gemessen, auf den die Spannung stößt.

Da das Fettgewebe nichtleitend ist, ist der Widerstand dem Anteil der mageren Körperfettmasse am Organismus proportional. Mithilfe mehrerer Gleichungen wird die magere Körpermasse abgeleitet und dann die Körperfettmasse durch Subtraktion der mageren Masse vom Körpergewicht errechnet.

Wichtige Anmerkung: Personen, die elektronische Implantate wie zum Beispiel Herzschrittmacher tragen, dürfen kein Impedanzmeter benutzen.

### **Wie ist die normale Körperzusammensetzung?**

Die normale Zusammensetzung des Körpers ermöglicht es, folgende Ziele zu erreichen:

- Ein Gewicht innerhalb der Grenzen der geringsten gesundheitlichen Risiken zu bekommen und zu halten  
(entspricht einem BMI zwischen 18 und 25)
- Eine an die eigene Lebensweise angepasste Muskelmasse zu haben
- Eine ausreichende Fettmasse für deren lebenswichtigen Funktionen zu haben,  
aber nicht zu viel davon
- Auf der kosmetischen Ebene persönliche Befriedigung zu erreichen.

Wenn man die Entwicklung des Körperfetts und der mageren Körpermasse getrennt voneinander verfolgt und die Werte zu Richtwerten in Abhängigkeit von seinem Alter, seiner Größe und seinem Geschlecht in Beziehung setzt, kann man Ungleichgewichte leichter erkennen und die Ursachen besser begreifen .

Im Zweifelsfall sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen.

### **Zu welcher Tageszeit sollte ich mich wiegen? Und wie häufig?**

Es ist wichtig, dass man sich immer zur gleichen Tageszeit wiegt.

Die beste Zeit ist morgens 30 Minuten nach dem Aufstehen, weil dann tägliche Gewichtsschwankungen aufgrund der Nahrungsaufnahme, der Verdauung und der körperlichen Betätigung ausgeschlossen sind.

Am besten wiegt man sich ein- oder zweimal pro Woche unter den gleichen Umständen.

Die langfristige Beobachtung ist wichtiger als die täglichen Veränderungen.

### **Wie stellt man sein genaues Körpergewicht fest?**

Bei Erwachsenen kann das Körpergewicht um rund zwei Kilogramm pro Tag schwanken (bei Kindern um ein Kilogramm).

Ein paar Tipps zur genauen Gewichtskontrolle:

- Stellen Sie die Waage auf einem festen Boden auf und lassen Sie sie an der gleichen Stelle.
- Wiegen Sie sich am besten morgens nach dem Aufstehen und unbekleidet.
- Wiegen Sie sich nicht unmittelbar nachdem Sie etwas gegessen oder getrunken haben

### **Warum wird der Wasseranteil im Körper nicht angegeben?**

Das im Körper enthaltene Wasser verteilt sich auf intrazelluläres und extrazelluläres Wasser. Besondere Umstände wie eine Schwangerschaft oder Ödeme können den Wasseranteil im Körper stark verändern. Die Beobachtung des Wasseranteils muss unbedingt mit einer medizinischen Behandlung einhergehen, die wir im Zweifelsfall empfehlen.

Deshalb haben wir uns entschieden, die Anzeige des Wasseranteils nicht in die für die breite Öffentlichkeit bestimmte Withings-Online-Waage zu integrieren.

### **Was ist der Jojo-Effekt? Wie vermeidet man ihn?**

Bei einer schlecht geregelten Diät macht sich der Jojo-Effekt in Form einer endlosen Kette von Gewichtsabnahmen und

Gewichtszunahmen bemerkbar.

Um das zu verstehen, muss man wissen, dass der Organismus beim Essen einen Teil der aufgenommenen Nahrung in Energie verwandelt, die der Körper sofort verarbeiten kann, dass ein Teil ausgeschieden wird und dass schließlich ein Teil in Form von Fett gespeichert wird.

Bei einer falsch angelegten Diät (wenn man Mahlzeiten auslässt), reagiert der Körper auf den geringsten Überschuss damit, dass er einen größeren Anteil der Nahrung als Fett speichert. Die Withings-Waage hilft Ihnen durch die Anzeige des Körperfettanteils, den Jojo-Effekt schnell zu erkennen und leichter zu vermeiden.

Da jede Situation einmalig ist, empfiehlt es sich sehr, vor Beginn einer Diät einen Facharzt zu konsultieren.

## Blood Pressure Monitor

### Kauf und Pflege

#### Kauf und Pflege

##### **Wie sind die Lieferkosten und -Fristen?**

Die Lieferzeiten und -Kosten hängen von der Lieferanschrift ab. Mehr dazu erfahren Sie durch eine Simulation auf [dieser Seite](#)

##### **Wie lauten die Garantiebestimmungen?**

Mehr zu unseren Garantiebestimmungen erfahren Sie auf [dieser Seite](#)

##### **Ich möchte mein Blutdruckmessgerät in einem Geschäft kaufen, wo finde ich es?**

All unsere Verkaufspunkte finden Sie auf [dieser Seite](#)

##### **Wie lange hält die Batterie meines Blutdruckmessgeräts?**

Unsere Batterien dauern etwa 800 Tage bei dreimaliger Benutzung des Blutdruckmessgeräts pro Tag. Das Withings Blutdruckmessgerät läuft mit nicht aufladbaren AAA Alkalibatterien.

### Fitness und Gesundheit

#### Fitnesskontrolle

##### **Ist die Selbstmessung für alle Personen empfehlenswert?**

Diese Antwort gibt Ihnen Ihr behandelnder Arzt, der Sie am besten kennt. Die Blutdruckmessung ist ganz einfach und die meisten Leute machen sie problemlos selbst. Allerdings werden besonders "nervöse" Personen durch zu häufiges Messen unruhig. Des Weiteren können ein unregelmäßiger Herzschlag (Arrhythmie), ein zu dicker (zu schwerer oder zu muskulöser) Arm bzw. ein zu kleiner Arm (z.B. bei einigen Frauen oder Kindern) die Genauigkeit der Messung beeinträchtigen. In diesem Fall wird von der Selbstmessung abgeraten. Wenden Sie sich im Zweifelsfalle an Ihren Arzt.

##### **Was sind die Ursachen für Bluthochdruck?**

Bluthochdruck kann viele verschiedene Ursachen haben:

- Alter: Mit zunehmendem Alter steigt der Blutdruck automatisch an.
- Geschlecht: Bis zum Alter von 50 haben Männer einen höheren Blutdruck als Frauen.
- Vererbung: Bluthochdruck kann genetisch veranlagt sein.
- Ernährung: Der übermäßige Verzehr von Salz, Alkohol oder Kaffee kann Bluthochdruck verursachen.
- Gewicht: Es besteht ein direkter Zusammenhang zwischen BMI und Blutdruck.

##### **Wie kann man den Blutdruck senken?**

Zur Senkung des Blutdruck gibt es viele verschiedene Lösungen.

Besprechen Sie die geeignete Vorgehensweise mit Ihrem behandelnden Arzt. Hier einige allgemeine Ratschläge:

- Salzverzehr einschränken
- Regelmäßige körperliche Betätigung
- Mit dem Rauchen aufhören

### **Was ist Bluthochdruck?**

Herz, Venen und Arterien bilden zusammen das kardiovaskuläre System (Blutkreislauf). Es besteht aus den Blutgefäßen, den Venen und Arterien, durch die das Blut aufgrund der Pumpentätigkeit des Herzens strömt. Wie auch bei allen anderen, durch Leitungen fließenden Flüssigkeiten übt das Blut an den Wänden von Venen und Arterien Druck aus. Ist der Druck zu hoch, altern die Arterien schneller, das Herz wird stärker belastet und baut schneller ab. Das kardiovaskuläre System ist gefährdet.

### **Bluthochdruck und Übergewicht: Warum soll ich mein Gewicht kontrollieren?**

Übergewicht und Bluthochdruck belasten das Herz, das seine Pumpentätigkeit nicht mehr korrekt ausführen kann. Dies kann zur Herzinsuffizienz führen. Deshalb ist es besonders wichtig, dass Patienten mit Bluthochdruck ihr Gewicht unter Kontrolle halten.

### **Warum soll ich mir den Blutdruck selbst messen?**

Der Blutdruck verändert sich je nach Betätigung und im Laufe des Tages. Das heißt die Blutdruckwerte sind im Ruhezustand und je nach körperlicher Anstrengung unterschiedlich. Deshalb erfolgt die Blutdruckmessung nicht immer mit absoluter Genauigkeit. Unregelmäßige Messungen sind nur bedingt aussagekräftig, deshalb sollte die Messung stets mehrfach vorgenommen werden. Beim Selbstmessen können Sie mehrere Messungen vornehmen.

Deshalb ist die Selbstmessung in Ihrem eigenen Interesse:

- Sie helfen Ihrem Arzt festzustellen, ob Sie unter Bluthochdruck leiden oder nicht.
- Die Behandlung kann somit gezielter festgelegt werden und Sie stellen fest, ob Ihr Blutdruck ausreichend kontrolliert wird.

### **Wann und wie soll ich meinen Blutdruck messen?**

Der Blutdruck wird morgens vor dem Frühstück (vor der Einnahme von Medikamenten) oder abends vor dem Schlafengehen gemessen.

Die Messung morgens und abends dreimal mit Ein-Minuten-Abständen wiederholen. Die Messung des Blutdrucks zu anderen Tageszeiten ist nicht aussagekräftig und erschwert die Auswertung der Ergebnisse durch den Arzt.

Mit dem Withings Blutdruckmessgerät werden die Messungen automatisch nach der Uhrzeit erkannt und gegliedert. Gleichzeitig wird automatisch ein Mittelwert der 3 Messungen berechnet, damit Sie ein aussagekräftiges Ergebnis vorliegen haben.

Wie lege ich das Armband an?

1. Bequem sitzen
2. Etwa eine Minute lang entspannen
3. Den Arm dann durch das aufblasbare Band stecken, es soll etwa 2 cm über dem Ellbogen sitzen. Die kleine Aluröhre muss über dem Arm liegen.
4. Arm auf Herzhöhe auf einem Tisch abstützen. Arm dabei leicht anwinkeln.
5. Bei korrekter Armhaltung die Messung vornehmen. Beim Aufblasen und Luftablassen aus der Armschlaufe nicht bewegen und entspannt bleiben.

### **Was versteht man unter systolischem und diastolischem Arteriendruck?**

Die Systole entspricht dem Blutdruck während der Kontraktions- bzw. Anspannungsphase des Herzens. Dieser Wert wird durch die höhere Messzahl ausgedrückt.

Die Diastole entspricht dem Druck während der Entspannungsphase des Herzens. Dieser Wert wird durch die niedrigere Messzahl ausgedrückt

### **Was sind die Symptome?**

Die Arterien versorgen den ganzen Körper vom Gehirn bis zu den Füßen mit Sauerstoff. Ist der Blutdruck zu hoch, nutzen die Arterien schneller ab. Diese Abnutzungserscheinungen können sich in Form von Schäden auswirken und zu schwerwiegenden Risiken führen. Bluthochdruck steigert die Gefahr von Herzinfarkten, Angina Pectoris, Blutleere (Ischämie), Niereninsuffizienz, Herzinsuffizienz und Arterienentzündungen an den unteren Gliedmaßen.

### **Die gemessenen Werte entsprechen nicht den Normwerten, was soll ich tun?**

Falls Ihre Messwerte von den Richtwerten abweichen wenden Sie sich an einen Arzt, der mit Ihnen gemeinsam eine eingehende Diagnose erstellt.

### **Wie lauten die Richtwerte?**

Ihr Arzt weiß am besten, ob Ihre Blutdruckwerte ok sind oder nicht.

Wenn Sie alleine messen, sollte der Blutdruck unter 135/85 mmHg liegen, um im Normalbereich eingeordnet werden zu können. Diese Richtwerte wurden von Fachleuten festgelegt (Französischer Bluthochdruckverband und Nationales Gesundheitsamt).

### **Was versteht man unter Arteriendruck?**

Der Arteriendruck entspricht dem Blutdruck in den Arterien. Er wird durch 2 Angaben ausgedrückt:

- Die Systole, die dem Blutdruck während der Kontraktions- bzw. Anspannungsphase des Herzens entspricht. Dieser Wert wird durch die höhere Messzahl ausgedrückt.
- Die Diastole, die dem Druck während der Entspannungsphase des Herzens entspricht. Dieser Wert wird durch die niedrigere Messzahl ausgedrückt.

Mehr Informationen unter [la tension](#)

## **Installation**

### **Installation und technische Fragen**

#### **Ich bin technisch nicht sehr bewandert. Ist die Installation einfach?**

Die Installation des Withings Blutdruckmessgerät ist ganz einfach. Sobald Sie Ihr Withings Blutdruckmessgerät zum ersten Mal an iOS Device anschließen, erscheint die Dialogfenster zum Download der kostenlosen Withings Anwendung. Danach wird diese Anwendung stets automatisch bei jedem Anschluss des Blutdruckmessgeräts ans iOS Device aktiviert. Die Messung erfolgt ganz einfach über die Anwendung, die Messwerte werden automatisch gespeichert.

#### **Mit welchen Geräten ist das Blutdruckmessgerät kompatibel?**

Das Withings Blutdruckmessgerät ist mit allen iPhone, iPad und iPod Touch Versionen kompatibel (Aktualisierung mit iOS 3 und folgenden).

#### **Was bedeutet die Kennzeichnung "MFI"?**

Die Kennzeichnung "MFI" bedeutet, dass das Blutdruckmessgerät eigens zur 100%igen Kompatibilität mit iPhone, iPad und iPod Touch konzipiert wurde.

#### **Ist das Withings Blutdruckmessgerät für meinen Arm geeignet?**

Das Withings Blutdruckmessgerät ist für einen Armumfang von 22 bis 42 cm geeignet. Außerhalb dieses Bereichs sind die Messungen nicht aussagekräftig.

## **Gebrauch**

### **Gebrauch des Blutdruckmessgeräts**

#### **Was brauche ich zur Installation des Blutdruckmessgeräts?**

Zur Installation des Blutdruckmessgeräts einfach mit Ihrem iOS Device verbinden. Dann die Installationshinweise für die kostenlose Withings Anwendung befolgen.

#### **Ich möchte meinem Arzt meine Messergebnisse vorlegen, wie geht das?**

Wenn Sie Ihrem Arzt die Messergebnisse vorlegen möchten, dann gibt es verschiedene Lösungen:

- Zeigen Sie dem Arzt die auf der Withings Anwendung Ihres iOS Devices gespeicherten Messungen.
- Rufen Sie Ihre Messdaten auf der Withings Webseite von jedem beliebigen PC mit Internetzugang ab.
- Erstellen Sie eine öffentlich zugängliche URL. Sie finden diese URL unter dem Punkt "gemeinsame Nutzung", dann gehen Sie auf "Im Web veröffentlichen". Nach der Aktivierung dieser Funktion brauchen Sie diese URL nur noch Ihrem Arzt zukommen zu lassen.

#### **Wenn meine Messergebnisse online sind, sind sie dann für jedermann zugänglich?**

Nein, alle Messwerte werden auf Ihrer persönlichen, passwortgeschützten Datenübersicht angezeigt. Wenn Sie möchten, können Sie die Daten mit von Ihnen gewählten Personen teilen.

#### **Muss ich die Nutzung des Withings Blutdruckmessgeräts bezahlen?**



Nein, zum Gebrauch des Blutdruckmessgeräts brauchen Sie keinen Nutzungsvertrag zu unterschreiben. Alle online Dienste von Withings sind im Kaufpreis des Blutdruckmessgeräts inbegriffen.

### **Gibt es das Blutdruckmessgerät in verschiedenen Größen?**

Das Withings Blutdruckmessgerät gibt es nur in einer Größe und ist für jeden Armumfang von 22 bis 42cm geeignet.

### **Können mehrere Personen ein und dasselbe Withings Blutdruckmessgerät benutzen?**

Ja, mehrere Personen können Ihren Blutdruck mit der Withings Anwendung überwachen. Dazu einfach das Benutzerwechselsymbol auf der Messseite anklicken.

## Dashboard

### Anwendung der Trendgrafik

#### Allgemeinübersicht

### **Was ist my.withings.com?**

Über das Portal my.withings.com können die Benutzer der Online-Waage Withings absolut vertraulich auf ihre Messwerte und auf den Verlauf der Fitnessdaten zugreifen. Bei der Installation der Waage richten Sie unter <http://my.withings.com> ein Konto ein, auf dem Sie jederzeit und ohne zeitliche Beschränkung Ihre Messwerte wiederfinden.

### **Verwaltung meiner Trendgrafik**



- 1) Tipps anzeigen
- 2) Benutzer der Waage anzeigen
- 3) Unbekannter Messwert. Für zusätzliche Infos öffnen Sie die Rubrik „Verwaltung der Trendgrafik / Kontoverwaltung / Unbekannter Benutzer“
- 4) Benutzer hinzufügen
- 5) Informationen eines Benutzers anzeigen
- 6) Optionen für gemeinsamen Zugriff anzeigen
- 7) Gewichtskurve
- 8) Trendkurven für Körperfettmasse, fettfreie Masse oder BMI je nach Wahl
- 9) Kalender vergrößern/ verkleinern
- 10) Messwerte nacheinander anzeigen
- 11) Kurve für Körperfettmasse, fettfreie Masse oder BMI anzeigen
- 12) Kontoparameter ändern
- 13) Kontrollpanel
- 14) Kontrollpanel verbergen
- 15) Gewichtskurve kommentieren
- 16) Einen Messwert löschen

### Kontoverwaltung

### **Einrichten eines oder mehrerer Benutzerprofile**

Bevor Sie sich zum ersten Mal wiegen, richten Sie sich ein Benutzerprofil in Ihrem Konto ein. Dazu loggen Sie sich über my.withings.com in Ihr Konto ein und klicken Sie auf den Button „Benutzer hinzufügen“. Das Fenster „Infos“ öffnet sich automatisch. Hier können Sie die angeforderten Informationen eingeben, unter anderem auch das Modell für die Körperzusammensetzung, um eine der verfügbaren Methoden zur Impedanzmessung zu bestimmen. Standardmäßig wird die Version 2010 ausgewählt, da diese präziser als die vorherige Version 2009 ist.

Der Athletenmodus ist für sportlich sehr trainierte Menschen mit einer besonderen Körperstruktur konzipiert. Zur genauen Ermittlung der Messwerte über die fettfreie Masse und die Körperfettmasse können Sportler eine an Ihren Körper angepasste

Methode auswählen (für mehr Infos siehe Abschnitt „Bedienung der Waage/ Allgemeines / Athletenmodus“). Der Impedanzmessungsmodus kann jederzeit geändert werden.

Abschließend klicken Sie auf „Speichern“. Auf diese Weise können Sie für jeden Benutzer der Waage ein spezifisches Profil erstellen.

### **Für einen Benutzer ein eigenes Konto erstellen**

Wenn Sie nicht möchten, dass die anderen Benutzer der Waage Ihre Daten einsehen oder ändern, können Sie sich ein unabhängiges Konto einrichten. Wählen Sie Ihr Profil in der linksstehenden Liste aus und klicken Sie auf den Button „Infos“. Es öffnet sich ein Fenster, in dem Sie rechts unten auf den Button „Eigenes Konto erstellen“ klicken. Geben Sie eine neue E-Mail-Adresse ein und klicken Sie erneut auf „Eigenes Konto erstellen“. Es wird Ihnen eine E-Mail an diese Adresse geschickt, um Ihr neues Passwort festzulegen.

### **Mehrdeutige Messwerte**

Wenn Ihre Messwerte mehreren Benutzern zugewiesen werden können, werden alle Benutzer, zu denen diese Daten passen könnten, darüber benachrichtigt. Diese Messwerte werden dann in Ihrer „Trendgrafik“ angezeigt, und wenn Sie darauf klicken, sehen Sie im unteren Bereich Ihres „Kontrollpanels“ ein blinkendes Fragezeichen. Klicken Sie auf das Fragezeichen, um zu bestätigen, ob die Messwerte zu Ihnen gehören, oder nicht.

### **Unbekannter Benutzer**

Der "unbekannte Benutzer" ist ein Benutzerprofil, das automatisch erstellt wird, wenn die Waage Messwerte überträgt, die keinem der bekannten Benutzer zugewiesen werden können. Dies kann mehrere Gründe haben:

- Für die Person, die sich gewogen hat, gibt es kein Benutzerprofil für die Waage.
- Für die Person, die sich gewogen hat, gibt es ein Benutzerprofil für die Waage, aber das Gewicht hat sich seit dem letzten Wiegen stark geändert, oder der Benutzer wiegt sich zum ersten Mal und hat in seinem Profil ein Gewicht angegeben, das von seinem tatsächlichen Gewicht stark abweicht.

Klicken Sie auf die Messwerte des "unbekannten Benutzers", um sie einem der Benutzerprofile oder einem neuen Benutzer zuzuweisen..

Sie können auch einen Messwert vom Konto des "unbekannten Benutzers" löschen. Wenn alle Messwerte zugewiesen oder gelöscht wurden, wird das Konto des "unbekannten Benutzers" aus der Trendkurve entfernt.

### **Einen Benutzer löschen**

Wenn Sie einen Benutzer von Ihrem Konto löschen möchten, wählen Sie ihn aus der Liste aus und klicken Sie auf den Button "Infos". Klicken Sie auf le Button "Entfernen". Zum Bestätigen des Vorgangs klicken Sie in dem neuen Fenster auf "Diesen Benutzer entfernen".

## **Erweiterte Funktionen**

### **Daten manuell eingeben**

Wenn Sie ältere Daten gespeichert haben oder länger unterwegs waren, können Sie Ihre Daten manuell hinzufügen. Klicken Sie dazu links unten im Kontrollpanel auf "Eingabe". Wählen Sie die Art der Daten aus, die Sie eingeben möchten (Größe, Gewicht oder Fettmasse) und wählen Sie mit dem Cursor den entsprechenden Messwert aus. Abschließend klicken Sie oben rechts auf das Diskettensymbol, um die Daten zu speichern und sie in den entsprechenden Trendkurven anzuzeigen.

### **Datenimport**

You can enter weight/fat mass/lean mass/height data in your Withings account so it can be saved.

1) If you have only a few measurements to enter:

Import the data manually. To do this, go to your dashboard and click on the "Input" tab in the control panel. Select the type of measure and enter the data. Then save the measure for the corresponding date.

2) If you have several measurements to enter:

Import the data automatically. Go to "My account" then "My options". Click on import my data. You will be asked to select a CSV file with the data you wish to import

Important: the file selected must be in CSV format:

- separator "," or ";"

- no title line

- US decimal format (decimal separator ".")

- All data must be in quote

- required columns: user nickname (3 letters) corresponding to a user, date of weigh-in formatted yyyy/mm/dd (example : 2010/11/26), time of weigh-in formatted hh:ii:ss (example : 08:35:17), height in metres (not required), weight in kg, fat mass in kg (not required)

Example: David weighed in on February 20th 2010 at 10:30 am and weighed 75.2 kg. He would therefore enter in his file the line:

```
"DAV","2010/02/20","10:30:00","","75.2",""
```

If you do not know how to create a CSV file or this process seems too tedious, most spreadsheet programs allow you to save data in CSV format.

### **Trendkurven kommentieren**

Zur Kontrolle Ihres Gewichts können Sie Ihre Messwerte kommentieren. Dazu wählen Sie den Messwert aus, den Sie in Ihrer Grafik kommentieren möchten. Geben Sie Ihren Kommentar in das Feld "Kommentar" ein. Er wird anschließend in den entsprechenden Kurven angezeigt.

### **Gewichts-, Wachstums- und BMI-Kurven drucken**

Wählen Sie zunächst den Benutzer aus, dessen Kurven Sie bearbeiten möchten, klicken Sie auf den Button "Gemeinsamer Zugriff" und anschließend auf die Option "Meine Trendkurven bearbeiten". Wählen Sie schließlich die Art der Kurve aus, die Sie erstellen möchten. Sie wird dann automatisch bearbeitet und auf Ihren PC geladen.

Hinweis: Zur Erstellung von Wachstumskurven empfiehlt es sich, die Größe Ihrer Kinder regelmäßig unter "Eingabe" hinzuzufügen (für zusätzliche Infos siehe Rubrik "Verwaltung der Trendgrafik / Kontoverwaltung / Daten manuell eingeben").

### **Daten exportieren**

Sie können Ihre Daten im CSV-Format exportieren (kompatibel mit Excel). Dazu klicken Sie in Ihrem "persönlichen Bereich" auf "Mein Konto", auf "Meine Optionen" und schließlich auf "Meine Daten im CSV-Format speichern".

### **Daten teilen**

Die Option "Gemeinsamer Zugriff" ermöglicht, Daten mit anderen Personen (mit Freunden, dem Arzt oder Trainer) zu teilen oder sie mit einem Onlineservice (RunKeeper, GoogleHealth, Twitter usw.) zu synchronisieren. Standardmäßig ist diese Option beim Einrichten eines Kontos deaktiviert.

- "Daten mit den anderen Benutzern teilen" ermöglicht es den anderen Benutzern der Waage, die Trendkurven Ihres unabhängigen Kontos einzusehen.
- "Daten online veröffentlichen". Wenn Sie auf "Aktivieren" klicken, erscheint eine Vielzahl an Optionen. Sie können zum Beispiel ein Widget mit Ihren Trendkurven auf Ihrer Website einrichten, wodurch sich sogar Personen, die keine Waage haben, Ihre Trendkurven ansehen können. Schicken Sie Ihnen den Link zu, indem Sie auf den Button "Link per E-Mail versenden" klicken.
- "Meine Messwerte auf Twitter veröffentlichen" ermöglicht es Ihnen, Ihre Gewichtsdaten zu twittern. Sie können das Ereignis wählen und eine Mitteilung anfügen.
- "Mit meinem GoogleHealth-Konto verbinden" ermöglicht es Ihnen, Ihre Gewichts- und BMI-Daten automatisch auf Ihrem GoogleHealth-Konto zu synchronisieren. Dieser Vorgang wird auf unserer Website [www.withings.com](http://www.withings.com) auf der Seite "Gemeinsamer Zugriff" beschrieben.
- "Mit meinem Microsoft HealthVault-Konto verbinden" ermöglicht es Ihnen, die Daten zu Ihrem Gewicht, fettfreier Masse, Körperfettmasse und BMI automatisch auf Ihrem Microsoft HealthVault-Konto zu synchronisieren. Dieser Vorgang wird auf unserer Website [www.withings.com](http://www.withings.com) auf der Seite "Gemeinsamer Zugriff" beschrieben.

### **Konfiguration des Graphen auf dem eigenen Blog/ der eigenen Website**

Zur Konfiguration des Graphen, der auf Ihrer Website angezeigt wird, kopieren Sie einfach den Code, der "iframe" enthält, in den Webfreigabe-Bereich des Panels.

Die verfügbaren Parameter sind:

- massUnit: kg, lb, stlb für die angezeigte Einheit des Graphen

- forcedisplay: no, ffm, fm, he für die Art der zweiten Kurve im unteren Bereich des Graphen (no: keine, ffm: fettfreie Masse, fm: Fettmasse, he: Höhe)

- period : number of days to be displayed at the launch ; available values are: 0.0, 182.0, 32.0,15.0, 7.0, 1.0, 0.042, 0.01 ; The last measure is always the center of the display

### **Sich Ziele setzen**

Sie können sich für Ihr gewünschtes Gewicht und/ oder die Körperfettmasse Ziele setzen. Dazu klicken Sie im Kontrollpanel auf "Ziele", gehen auf Gewicht und/ oder Körperfettmasse und wählen mit dem Cursor den angestrebten Wert aus. Sie können diesen Wert auch über die Tastatur eingeben: Dazu klicken Sie einfach auf das Gewicht (und/ oder die Körperfettmasse), damit Sie den Wert bearbeiten können.

Wenn Sie Ihre Ziele festgelegt haben, sehen Sie in der Trendkurve für das Gewicht und/ oder die Körperfettmasse eine Linie, die Ihrem Zielwert entspricht.

Sie haben auch die Möglichkeit, einmal pro Woche eine Mitteilung mit einer Übersicht über Ihre Ziele und die damit verbundenen Fortschritte zu erhalten. Dazu klicken Sie in Ihrem persönlichen Bereich auf "Mein Konto", "Meine Optionen" und aktivieren Sie schließlich "Ich möchte eine Mitteilung bezüglich meiner Ziele erhalten".

## **Messergebnisse verstehen**

### **Wie interpretiere ich meine Messergebnisse?**

In der Trendgrafik werden die mit der Withings Online-Waage ermittelten Messwerte dargestellt.



Es erscheinen 4 unterschiedliche Messwerte in der Trendgrafik:

- 1 Body Mass Index (BMI)
- 2 Gewicht
- 3 fettfreie Körpermasse
- 4 Körperfettmasse

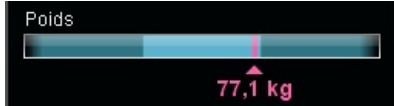
Diese Messwerte befinden sich in Ihrem persönlichen Normalbereich (hellblau)

#### BMI



Der BMI steht für das Verhältnis zwischen Körpermasse (in kg) und der Körpergröße (in m) zum Quadrat. Bei einem Erwachsenen liegt der empfohlene BMI zwischen 18 und 25 (Werte von der WHO zugelassen).

#### Gewicht



Der Normalbereich des Gewichts wird ausgehend vom empfohlenen BMI, der zwischen 18 und 25 liegt, berechnet. In diesem Bereich erfahren Sie also, wie hoch Ihr Gewicht bei einem BMI von 18 und bei einem BMI von 25 wäre.

#### fettfreie Körpermasse



Der Normalbereich der fettfreien Körpermasse wird ausgehend von Gewicht, Körpergröße, Geschlecht und Alter ermittelt. Im Beispiel liegt der Messwert unter dem empfohlenen Mindestwert.

#### Körperfettmasse



Der Normalbereich der Körperfettmasse wird ebenfalls nach Gewicht, Körpergröße, Geschlecht und Alter bestimmt. Im Beispiel liegt der Messwert über dem empfohlenen Höchstwert.