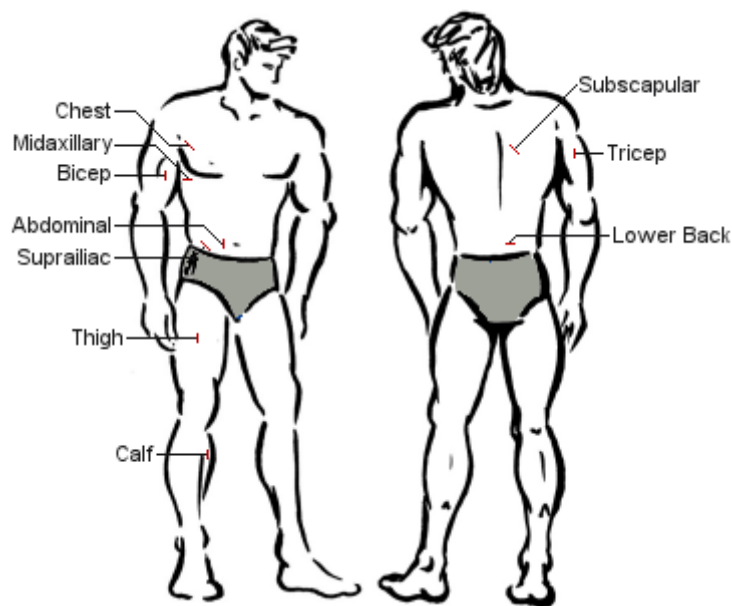


Idealer Körperfettanteil nach Methode Jackson & Pollock

Die Caliper-Zange ist eine der exaktesten "alltagstauglichen" Methoden, um den Körperfettanteil zu bestimmen. Die Forschungen von Jackson & Pollock auf dem Gebiet der Körperfettmessung haben sich seit langem zum De-Facto-Industriestandard für die Hautfaltenmessung entwickelt.

Die Messung mit der Caliper ist schnell erledigt: An verschiedenen Stellen Deines Körpers misst man die Dicke Deiner Hautfalte und bildet dann die Summe aller Messwerte. Gemessen wird nach 5 Punkt Caliper Messung:



Vielleicht ist Dir schon aufgefallen, dass der tolerierbare Körperfettanteil mit dem Alter ansteigt.

Womit hängt das zusammen?

Nun, unser Körper verändert sich mit dem Alter und wir lagern mehr Fett ein. Die gute Nachricht ist, dass wenn wir älter werden zwar unser Körperfettanteil steigt. Aber das Sixpack behalten wir – den entsprechenden (höheren) Körperfettanteil vorausgesetzt.

Warum ist das so?

Unser Körper speichert Fett auf verschiedene Arten ein:

- **Unterhautfettgewebe** ("subkutanes Fett"): Fett, das direkt unter der Haut eingelagert wird.
- **Viszeralfett**: Fett, das unsere inneren Organe, vor allem die unseres Verdauungstraktes, umhüllt.
- **Bau- und Muskelfett**: Dient mechanischem Schutz (z.B. an Fußsohle, Gelenken, Hintern, ...) oder wird direkt im Muskel eingelagert – wie bei einem "durchwachsenen" Steak.

Eine dieser drei Fett-Typen beeinflusst unser Aussehen besonders positiv (oder negativ): das Unterhautfettgewebe.

Während wir altern, steigt der Anteil der anderen beiden Körperfett-Arten auf natürliche Weise an. Das Unterhautfettgewebe dient dazu, "überflüssige" Energie für schlechte Zeiten einzulagern – darauf können wir heutzutage sehr gut verzichten.

Fazit

Bevor Du Dir ein konkretes, realistisches und gesund erreichbares Körperfett-Ziel setzt, solltest Du eine Ist-Aufnahme machen und Deinen derzeitigen Körperfettanteil messen. Wenn Du ein Dranbleiber bist, weißt Du bereits wie Du Dir Ziele setzt und Rahmenbedingungen schaffst, die Deinen Erfolg unausweichlich werden lassen.

Anhand der Bewertung nach Jackson & Pollock kannst Du Dir ein realistisches Ziel – den für Dich *idealen Körperfettanteil* – setzen. Um Dein Sixpack freizulegen, sollte Dein finales Ziel im "blauen" Bereich liegen.