

Grundumsatz

Der Grundumsatz oder auch "base metabolic rate" (BMR) ist die Grundlage für ein individuelles Gewichtsmanagement. Diese Messung zeigt Ihnen sofort, wie viel Energie Sie nüchtern und in absoluter Ruhe verbrauchen.

Der Grundumsatz ist der Energieverbrauch eines Menschen bei

- völliger Ruhe und Entspannung
- 12 Stunden nach der letzten Nahrungsaufnahme
- im Liegen
- bei konstanter Umgebungstemperatur von 20-28 Grad Celcius

Werden diese Punkte eingehalten, sichert Ihnen die Messung sehr genaue Ergebnisse.

Sie kennen womöglich Berechnungsformeln für den Grundumsatz. Diese Berechnungsmodelle basieren jedoch auf Durchschnittswerten, es sind nur bessere Schätzungen. Der Grundumsatz variiert zwischen Personen gleichen Alters, Gewicht und Geschlecht stark, da die Körperzusammensetzung eine wichtige Rolle spielt.

Je besser Ihre Organe arbeiten, desto höher ist der Grundumsatz, und desto besser ist Ihr Stoffwechsel. Wer mehr Muskelmasse hat verbraucht auch mehr Energie. Trainierte Personen mit einem hohen Muskelanteil verfügen über einen höheren Grundumsatz als untrainierte Personen.



Anteil der Organe am Grundumsatz:

- Leber und Darm 25%
- Gehirn 25%
- Skelettmuskel in Ruhe 18%
- Niere 10%
- Herz 6%
- Rest 16%

Um genaue Messergebnisse zu erhalten, ist Folgendes zu berücksichtigen:

- Keine Nahrungs-, und Flüssigkeitszufuhr (Wasser erlaubt) 4 h VOR der Messung.
- 4 Stunden vor der Messung kein Koffein und kein Nikotin.
- Bis zu 8 Stunden vor der Messung keine körperliche Aktivität.