

L I F E   I N   B A L A N C E

**SOEHNLE**

BODY BALANCE COMFORT SELECT

# Bedienungsanleitung



<b>Inhalt</b>	<b>Seite</b>
1 Einführung	
1.1 Bestimmungsgemäßer Gebrauch	3
1.2 Sicherheitshinweise	4
1.3 Körper-Monitoring-Software	6
1.4 Bioimpedanz- Analyse (BIA)	7
1.5 Der Body Mass Index (BMI)	7
1.6 Wiegeregeln	8
2 Inbetriebnahme	
2.1 Gerätebeschreibung und Bedienelemente	10
2.2 Batterien einlegen oder austauschen	11
2.3 Installation	12
2.4 Allgemeine Menüführung	13
2.5 Grundeinstellungen	14
2.5.1 Sprachauswahl	14
2.5.2 Erstmaliges Einstellen der Uhrzeit	15
2.5.3 Erstmaliges Einstellen des Datums	16
2.6 Weitere Einstellungen	17
2.6.1 Gewichts-Einheiten einstellen (kg - lb)	18
2.6.2 Temperatur-Einheiten einstellen (°C - °F)	19
2.6.3 Kontrast des Displays einstellen	20
2.6.4 Anzeigemodus / Batterieverbrauch	21
2.6.5 Ändern der Uhrzeit	22
2.6.6 Ändern des Datums	23
2.6.7 Ändern der Sprache	23
2.7 Neuen Benutzer anlegen	24
2.7.1 Eingabe der persönlichen Daten	25
2.7.2 Korrektur der persönlichen Daten	29
2.7.3 Erneute Personenerkennung	31
2.7.4 Löschen eines Benutzers	32
3 Körper-Analyse	33
4 Abruf der Analysewerte	36
5 Wiegen ohne Körper-Analyse	38
6 Auswertung der Messergebnisse und individuelle Empfehlung	39
7 Meldungen	44
8 Technische Daten	46
9 Konformität	47
10 Entsorgung	47
11 Service und Support	48
12 Garantie	48

## 1. Einführung

### 1.1 Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Gut, dass Sie sich für eine Soehnle Körper-Analysewaage entschieden haben. Sie gehören damit zu jenen Menschen, denen die Gesundheit ihres Körpers am Herzen liegt.

Gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung vermeiden Übergewicht und die damit verbundenen Krankheiten. Auch Untergewicht kann schädlich sein und darf keineswegs unterschätzt werden.

Wer seine Schwachstellen und Probleme kennt, kann mit recht einfachen Mitteln für körperliches Wohlbefinden und Widerstandskraft sorgen. Vorausgesetzt, man kennt seine eigenen Körperwerte und deren Interpretation. Soehnle hilft Ihnen, konkrete Ziele festzulegen und geeignete Maßnahmen zu finden, die Ihre Gesundheit fördern. Ihre neue Waage analysiert den aktuellen, persönlichen Zustand Ihres Körpers und zeigt Ihnen, ob Sie sich damit im Gleichgewicht oder außerhalb des Normbereichs befinden.

Wenn einer oder mehrere Ihrer Körperwerte vom Regelfall abweichen, ist es ratsam, sich zunächst eingehend damit auseinanderzusetzen. Das Internet bietet Ihnen zu diesen Themen eine Fülle an Informationen. Verlassen Sie sich aber nicht auf Standardaussagen. Jeder Mensch braucht individuelle Konzepte, die auf seine speziellen Bedürfnisse abgestimmt sind.

Mit unseren Produkten möchten wir Sie in Ihrer Eigenverantwortung für Ihren Körper unterstützen und Sie zu einer gesunden Lebensweise motivieren.

Wenn Sie unsicher sind, welche Maßnahmen für Ihr persönliches Wohlbefinden geeignet sind, holen Sie sich unbedingt professionellen Rat bei einem Arzt oder Ernährungsberater.

Diese Waage ist für Personen ab einem Alter von 16 Jahren bestimmt.  
Das Gerät ist nicht für den medizinischen und kommerziellen Gebrauch geeignet.  
Auch bei Schwangeren und Bodybuildern können, auf Grund einer speziellen Körperzusammensetzung, unplausible Messergebnisse resultieren.

Bitte lesen Sie insbesondere auch die Sicherheitshinweise sorgfältig durch und beachten Sie die Pflegehinweise, dann werden Sie lange Freude an Ihrer Körper-Analysewaage haben.

Bitte bewahren Sie diese Anleitung für zukünftige Fragen auf.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website [www.soehnle.com](http://www.soehnle.com).

## 1.2 Sicherheitshinweise

**Gefahr**

Die unsachgemäße Verwendung kann Gefahren hervorrufen, die zum Tod oder zu schweren Verletzungen führen.

**Warnung**

Die unsachgemäße Verwendung kann in bestimmten Situationen zu Verletzungen und Gesundheitsgefahren führen.

**Vorsicht**

Die unsachgemäße Verwendung kann zu Verletzungen oder zu Sachschäden führen.

**Hinweise**

Wichtige Informationen

**Gefahr**

Verwenden Sie dieses Gerät niemals zusammen mit

- elektronisch- medizinischen Geräten wie zum Beispiel Herzschrittmachern
  - elektronischen Lebenserhaltungssystemen wie zum Beispiel Herz-Lungen-Maschinen
  - mobilen elektronisch-medizinischen Geräten wie zum Beispiel Elektrokardiographen.
- Dieses Gerät kann Funktionsstörungen bei den oben genannten elektronisch-medizinischen Geräten verursachen.



- Verwenden Sie das Gerät nicht auf rutschigem Bodenbelägen.
- Wenn die Oberfläche der Plattform oder Ihre Füße nass sind, dann besteht Rutschgefahr. Trocknen Sie vor Benutzung des Gerätes die Füße und die Plattform.
- Verbrauchte Batterien niemals in Feuer werfen. Explosionsgefahr.
- Batterien niemals kurz schließen.

**Warnung**

- Lassen Sie sich vor einer geplanten Gewichtsreduzierung von einem Arzt oder Diätspezialisten beraten.
- Halten Sie das Gerät von kleinen Kindern fern.
- Unterstützen Sie körperlich behinderte Personen bei der Verwendung dieses Geräts.
- Treten Sie immer an den vorgesehenen Stellen auf das Gerät und nie auf die Ecken und Kanten und bleiben Sie während der Analyse ruhig stehen.
- Achten Sie auf die Verwendung des richtigen Batterietyps. Setzen Sie die Batterien in vorgeschriebener Polrichtung ein. Verwenden Sie zum Austausch immer frische Batterien und nie solche unterschiedlicher Hersteller, unterschiedlicher Ladung oder mit sichtbaren Beschädigungen - es könnten Überhitzung oder Explosionen auftreten.
- Bewahren Sie Batterien immer außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

### **Vorsicht**

- Die einzelnen Komponenten dieses Gerätes dürfen nicht zerlegt, repariert oder umgebaut werden.
- Batterien enthalten Chemikalien. Wenn diese auslaufen, können Beschädigungen an Gegenständen und körperliche Verletzungen entstehen. Wenn Batteriesäure in Ihre Augen gelangt, dann spülen Sie die Augen sofort mit reichlich Wasser aus und wenden Sie sich sofort an einem Arzt.
- Entfernen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn Sie das Gerät für längere Zeit nicht verwenden.

### **Hinweise**

Das Ergebnis kann verfälscht werden

- nahe von Mobiltelefonen
  - nahe von Heizquellen oder Standorten schwankender Temperatur
  - an Stellen großer Luftfeuchtigkeit
  - an Stellen, die von Vibrationen oder Stößen beeinflusst sind
  - bei Betreiben auf Teppichböden. Stellen Sie dieses Gerät deshalb immer auf einen ebenen festen Untergrund.
- 
- Setzen Sie das Gerät keiner direkten Sonneneinstrahlung aus.
  - Treten Sie niemals auf des Anzeigeterminal.
  - Entsorgen Sie verbrauchte Batterien entsprechend den Vorschriften Ihres Landes.
  - Reinigen Sie die Teile dieses Gerätes nur mit einem angefeuchteten Tuch und wenn nötig sanften Reinigungsmitteln. Ätzende oder scheuernde Reinigungsmittel führen zu Beschädigungen.

### 1.3 Körper-Monitoring-Software

Im Grunde ist es ganz einfach:

Ausgewogene kontrollierte Ernährung und Bewegung sind das eigentliche „Geheimnis“ für gute Gesundheit, ein moderates Körpergewicht und allgemeines Wohlbefinden.

Eine Soehnle Körper-Analysewaage ermöglicht dazu die Ermittlung der gesundheitsrelevanten Körperwerte.

Da aber die Veränderungen der Körperwerte langsam erfolgen, ist eine Trendanzeige ein wichtiges Produktmerkmal dieser Körper-Analysewaage.



Mit dem Bedienterminal Ihrer Körper-Analysewaage haben Sie die wichtigen Daten und Trends immer im Blick. Um das Ganze noch komfortabler zu gestalten legt Soehnle diesem Gerät eine Software für Trendauswertungen auf dem PC bei.

#### Installation der Software

Legen Sie zur Installation die CD ins Laufwerk ein. Die CD startet automatisch, wenn der automatische CD-Start nicht abgeschaltet ist. Anderenfalls muss im Explorer die Installationsroutine über die setup.exe initiiert werden. Dann der Installationsroutine folgen.

Nach erfolgter Installation das Programm starten. Das Bedienterminal im Uhrzeitmodus mit dem mitgelieferten USB-Kabel an den Computer anschließen. Der PC erkennt das Bedienterminal automatisch. Der Installationsassistent für die USB-Treiber wird aufgerufen und die Installation wird abgeschlossen. Anschließend können Sie mit der PC-Software die Daten aus dem Bedienterminal auslesen und bearbeiten.

#### Von Gesundheitsexperten empfohlene Werte

Alter	Männer						Frauen					
	Körperfett*				Körperwasser	Muskelanteil	Körperfett*				Körperwasser	Muskelanteil
	wenig	normal	viel	sehr viel	normal	normal	wenig	normal	viel	sehr viel	normal	normal
16-18	< 8	8-18	18-24	> 24	> 58,5	> 38	< 15	15-25	25-33	> 33	> 52,5	> 28
18-30	< 8	8-18	18-24	> 24	> 57	> 38	< 20	20-29	29-36	> 36	> 49,5	> 28
30-40	< 11	11-20	20-26	> 26	> 56	> 38	< 22	22-31	31-38	> 38	> 47,5	> 28
40-50	< 13	13-22	22-28	> 28	> 55	> 38	< 24	24-33	33-40	> 40	> 46,5	> 28
50-60	< 15	15-24	24-30	> 30	> 54	> 38	< 26	26-35	35-42	> 42	> 46	> 28
60+	< 17	17-26	26-34	> 34	> 53	> 38	< 28	28-37	37-47	> 47	> 45	> 28

\* Basieren auf NIH/WHO BMI-Richtlinien (Nationales Gesundheitsinstitut der USA/Weltgesundheitsorganisation).

## 1.4 Bioimpedanz-Analyse (BIA)

BIA ist die allgemein angewandte Messmethode bei Body Balance Körper-Analysewaagen. Dabei werden die Werte, wie Körperfett, Körperwasser und Muskelmasse nicht direkt gemessen, sondern es erfolgt eine Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) des Körpers. Durch ein statistisches Verfahren werden dann anhand der persönlichen Werte, des ermittelten Gewichts und des gemessenen Körperwiderstandes, die jeweiligen Körpermassen errechnet. Der Auswertung der Körpermassenwerte liegt eine wissenschaftliche Studie einer europäischen Referenzbevölkerungsgruppe zu Grunde.

Die Widerstandsmessung erfolgt über Elektrodenflächen auf der Plattform der Waage. Dabei wird ein harmloses, schwaches elektrisches Signal durch den Körper gesandt (< 0,1 mA). Der elektrische Strom fließt im menschlichen Körper leichter durch die Körperflüssigkeit (Wasser), die in der Muskulatur verstärkt enthalten ist, als durch Körperfett. Je höher der Widerstand, den der Körper einem elektrischen Signal entgegen stellt, desto höher ist der Körperfettanteil und umso niedriger ist der Körperwasseranteil. Dies gilt auch umgekehrt: Je höher der prozentuale Muskelanteil, desto höher ist der prozentuale Körperwasseranteil und umso niedriger ist der prozentuale Körperfettanteil.

Der Körperwasseranteil teilt sich in intrazelluläres Wasser (in den Zellen) und extrazelluläres Wasser (außerhalb der Zellen).

## 1.5 Der Body Mass Index (BMI)

Grundlage der Berechnung ist der Body Mass Index - eine Kennzahl, anhand der das Körpergewicht auf seine gesundheitsgefährdende Auswirkung interpretiert wird.

Die Kennzahl berechnet sich aus dem Körpergewicht in Kilogramm, geteilt durch die Körpergröße im Quadrat

$$\text{(Beispiel: BMI} = \frac{75 \text{ kg}}{1,75 \text{ m} \times 1,75 \text{ m}} = 24,5)$$

### Klassifikation des Körpergewichts nach BMI

(Quelle: Weltgesundheitsorganisation, 2000)

BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Klassifizierung
< 18,5	Untergewicht
18,5 - 24,9	Normalgewicht
25,0 - 29,9	Übergewicht
≥ 30,0	Adipositas
30,0 - 34,9	Adipositas Grad I
35,0 - 39,9	Adipositas Grad II
≥ 40,0	Adipositas Grad III

## 1.6 Wiegeregeln

Bei einem erwachsenen Menschen kann sich das Gewicht während des Tages um etwa 2 - 3 kg verändern. Es ist daher wichtig, dass die Wägebedingungen für eine zuverlässige Gewichtskontrolle konstant gehalten werden.

Deshalb wiegt man sich am besten

- nüchtern
- immer zur gleichen Zeit. Für eine Körper-Analyse ist die Zeit zwischen 18 und 20 Uhr ideal.
- unbekleidet

Für einen festen und sicheren Stand der Plattform sorgen. Textile oder weiche Bodenbeläge können die Messergebnisse besonders stark beeinflussen.

Um das Wäageergebnis nicht zu verfälschen, sollte die Plattform die letzten 3 Minuten vor dem Wiegen nicht mehr bewegt werden.

### Die Körperanalyse

- Plattform barfuß betreten
- Symmetrisch auf der Plattform stehen. Eine ungleichmäßige Belastung kann das Wäageergebnis verfälschen
- Ruhig stehen
- Nirgends festhalten oder abstützen
- Immer am selben Standort wiegen. Aus unterschiedlichen Umgebungsbedingungen, wie Bodenbelag, Temperatur und Luftfeuchtigkeit, können unterschiedliche Wäageergebnisse resultieren.

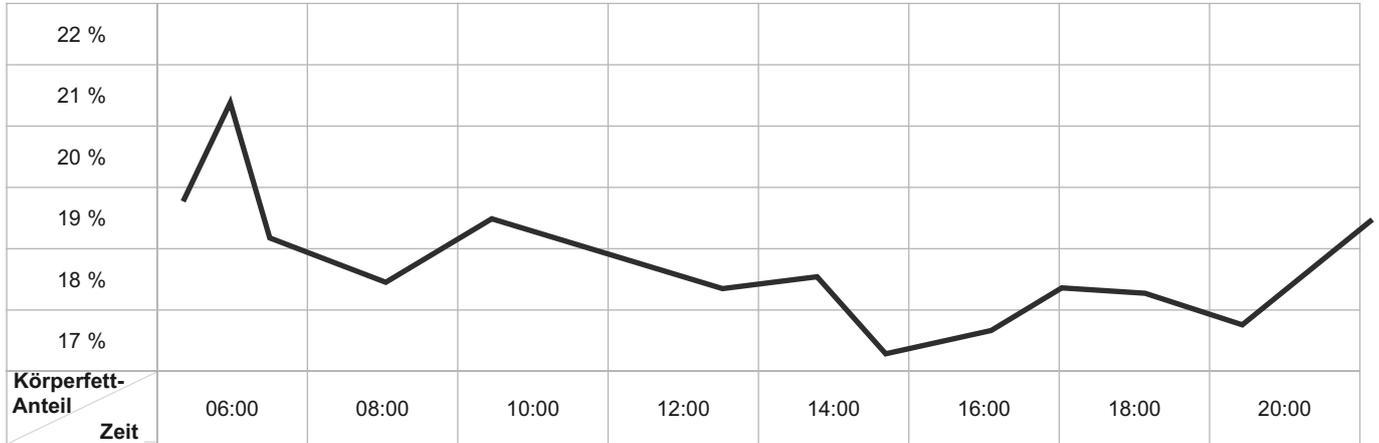
### Umstände, die eine Körper-Analyse beeinflussen

Durch die Bioimpedanz-Messmethode resultierende Körpermassenangaben können im Laufe eines Tages stark schwanken. Das liegt nicht an einer fehlenden Genauigkeit der Body Balance Körper-Analysewaagen, sondern an den Wasserhaushaltsschwankungen des Körpers.

Der menschliche Körper kann im Schlaf bis zu 2 - 3 kg Körperwasser verlieren. Gleich nach dem Aufwachen ist der Körper deshalb normalerweise dehydriert (entwässert). Je geringer jedoch der Körperwasseranteil ist, umso höher ist der Körperwiderstand und damit der errechnete Körperfettanteil und umso geringer ist der errechnete Muskelanteil.

Im Laufe des Tages werden die Wasserreserven wieder aufgefüllt und die Messwerte normalisieren sich.

Während normales Wiegen morgens gleich nach dem Aufstehen empfohlen wird, ist die Körper-Analyse deshalb besser in den Abend zu legen. Für Körper-Analysen ist die Zeit zwischen 18 und 20 Uhr am besten geeignet.



Um vergleichbare Messwerte zu erhalten, sollten die Messungen nach Möglichkeit immer zur gleichen Tageszeit und unter den gleichen Bedingungen durchgeführt werden.

#### Weitere Umstände, die eine Körper-Analyse beeinflussen

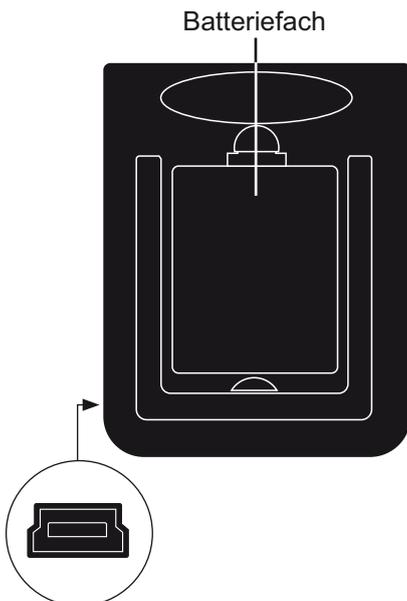
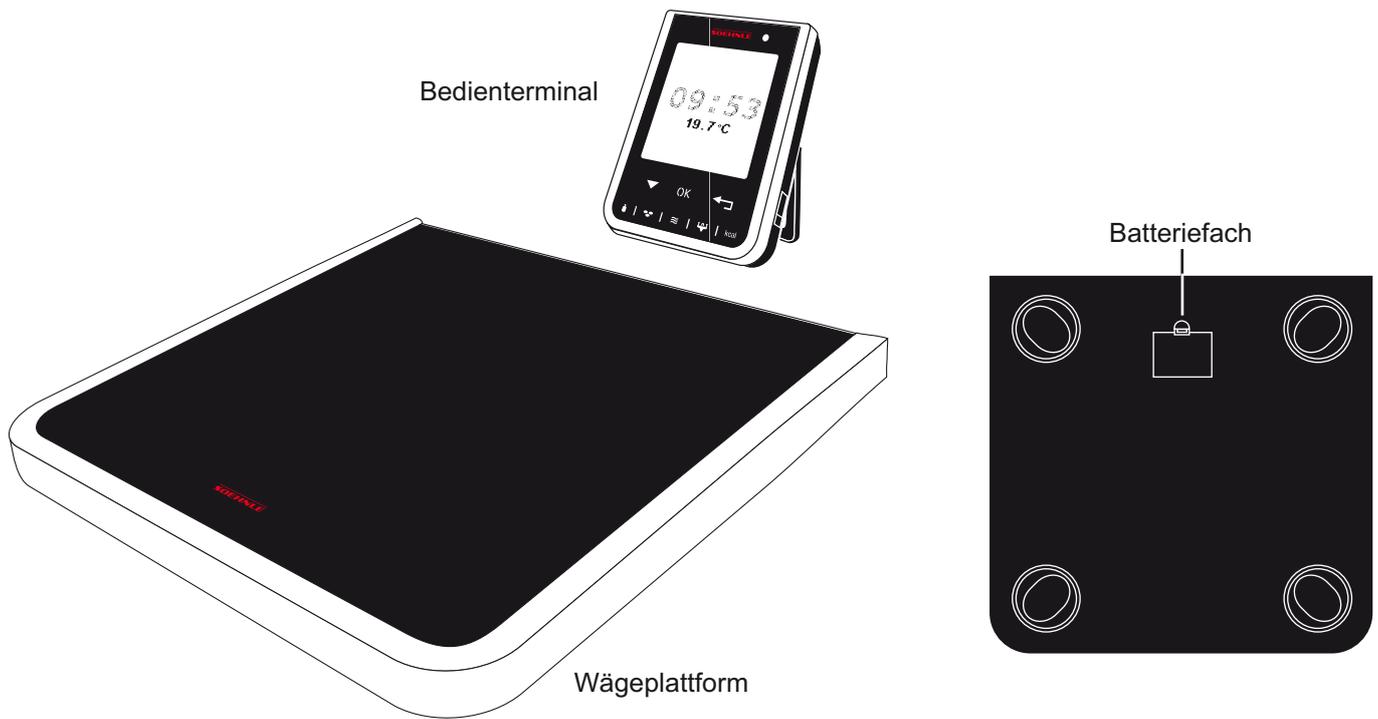
Neben den grundlegenden Schwankungen bei den täglichen Messwerten können sich Unterschiede auf Grund von Änderungen des Wasserhaushalts durch Nahrung, Flüssigkeitsaufnahme, Menstruation, Krankheit, Training und Baden ergeben.

Unplausible Ergebnisse können auftreten bei

- Personen mit Fieber, Ödemen oder Osteoporose
- Personen in Dialysebehandlung
- Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen
- Schwangeren Frauen
- Jugendlichen unter 16 Jahren
- Personen der asiatischen und afrikanischen Bevölkerungsgruppe

## 2 Inbetriebnahme

### 2.1 Gerätebeschreibung und Bedienelemente



#### 1. Anzeigefeld

#### Menütasten

- 2. Return/Escape-Taste
- 3. Einstelltaste
- 4. Bestätigungstaste

#### Messwert-Abufrtasten

- 5. Körpergewicht
- 6. Körperfettanteil
- 7. Körperwasseranteil
- 8. Muskelanteil
- 9. Gesamtenergiebedarf

#### 10. Lichtsensor für Nachtabschaltung



## 2.2 Batterien einlegen oder austauschen

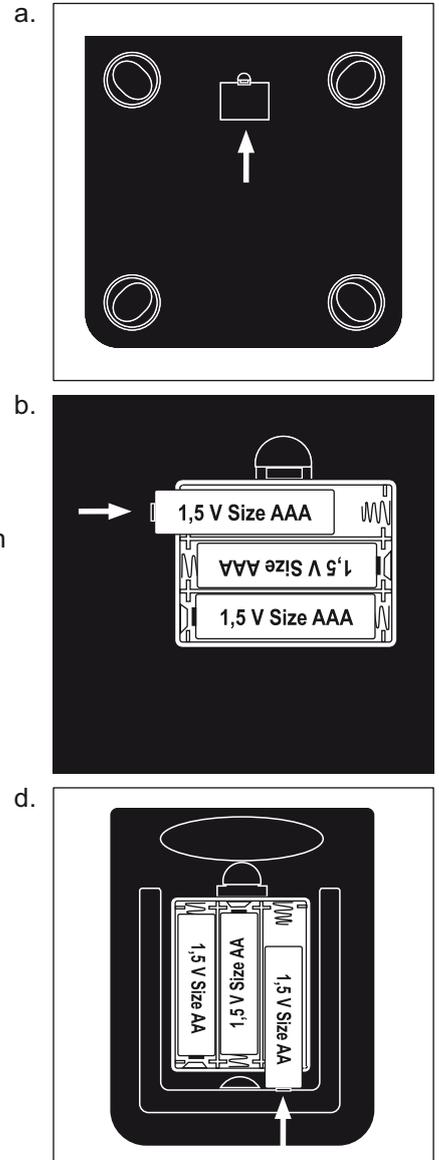
- Batteriefach der Wageplattform ffnen.
- Batterien einlegen. Auf Polung achten.
- Batteriefach des Bedienterminals ffnen.
- Batterien einlegen. Auf Polung achten.

### Achtung

Verwenden Sie beim Austausch verbrauchter Batterien nur frische des gleichen Typs und niemals Batterien von unterschiedlicher Art oder unterschiedlichem Ladungszustand.

Als Alternative zu den normalen Alkaline Batterien sind NiMh Akkus mit geringer Selbstentladung (Low Self Discharge) empfehlenswert.

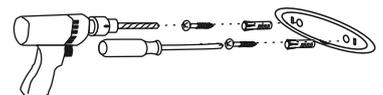
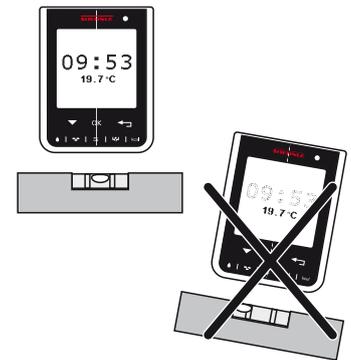
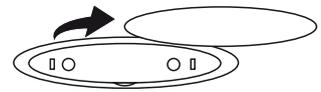
Wichtig: Akkus müssen außerhalb des Gerates aufgeladen werden. Das Laden von Akkus ist über den USB-Anschluss im Bedienterminal nicht möglich.



## 2.3 Installation

1. Waage auf einen ebenen und festen Untergrund stellen.  
Achtung! Rutschgefahr bei nasser Oberfläche.
2. Das Bedienterminal kann wahlweise in der Hand gehalten, auf den Tisch gestellt, an der Waage verbleiben oder an der Wand angebracht werden. Bei Befestigung der magnetischen Wandhalterung auf einem festen, glatten, trockenen, staub- und fettfreien Untergrund genügt es, wenn Sie die Wandhalterung in die ovale Aussparung auf der Rückseite des Bedienterminals einsetzen. Den Klebestreifen abziehen und das Bedienterminal in Sichthöhe waagrecht an die Befestigungsstelle drücken.
3. Bei Fliesen oder rauher Oberfläche kann keine Garantie für die Dauerhaftigkeit der Verklebung gegeben werden. Deshalb sollten Sie die Wandhalterung verschrauben. Dazu den Deckel der magnetischen Wandhalterung entfernen, indem Sie mit einem Fingernagel oder einer Messerspitze unter die Aussparung gehen und den Deckel heraushebeln.

Dann 2 Löcher in einem Abstand von 2 cm waagrecht nebeneinander in die Wand bohren. Bohrergröße ist davon abhängig, ob mit oder ohne Dübel gearbeitet werden soll. Dann verschrauben und Deckel wieder aufdrücken. Bedienterminal auf Magnethalterung setzen.



## 2.4 Allgemeine Menüführung

Die intuitive Bedienung der Soehnle Body Balance Comfort Select erfolgt menügeführt mit nur 3 Sensor-Tasten.

Wenn sich das Bedienterminal im Standby-Modus (Uhrzeit/ Temperaturanzeige) befindet, muss zur Aktivierung die **OK**-Taste gedrückt werden.

Mit dem Startbildschirm wird der letzte Benutzer begrüßt und es erfolgt eine Beschreibung der einzelnen Funktionstasten.

Mit der ▼-Taste kann der Benutzer gewechselt werden.

Mit der **OK**-Taste kommen Sie ins Hauptmenü und bestätigt die jeweilige Auswahl, die Sie mit der ▼-Taste getroffen hat.

Mit der Escape-Taste (↶) gehen Sie jeweils einen Menüschrift zurück.

Die 5 unteren Tasten dienen dem direkten Aufruf der letzten Messwerte und der dazugehörigen Trendkurven.

### Hinweis

Das Ansprechverhalten ist bei der Aktivierung etwas verzögert (1 Sekunde). Danach reagieren die Tasten ohne Verzögerung.



## 2.5 Grundeinstellungen

Nach dem Einlegen der Batterien in das Bedienterminal erscheint zuerst der Startbildschirm.

Anschließend muss die Grundeinstellungen mit folgenden Menüpunkten vorgenommen werden

- Sprachauswahl
- Uhrzeit
- Datum

Wenn Sie später Änderungen vornehmen wollen, können Sie durch Drücken der **OK**-Taste in das Hauptmenü gelangen und unter "Einstellungen" den gewünschten Menüpunkt ändern.

### 2.5.1 Sprachauswahl

Wählen Sie mit der ▼-Taste die gewünschte Sprache.

Die gewählte Sprache wird dunkel hinterlegt.

Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der **OK**-Taste.



## 2.5.2 Erstmaliges Einstellen der Uhrzeit

Wählen Sie mit der ▼-Taste das Uhrzeitformat (12h / 24h) und bestätigen Sie mit **OK**.

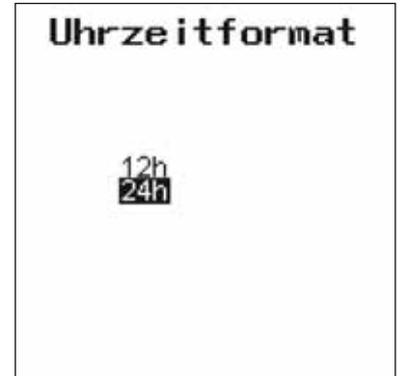
### Hinweis

Die Auswahl ist jeweils dunkel hinterlegt.

Bestätigen Sie mit **OK**, dass Sie die Uhrzeit ändern wollen.

Stellen Sie mit der ▼-Taste jede Stelle der Uhrzeit ein und bestätigen Sie jeweils mit **OK**.

Wenn die Uhrzeit komplett eingestellt ist, gehen Sie mit der ▼-Taste auf "bestätigen" und drücken Sie **OK**.



### 2.5.3 Erstmaliges Einstellen des Datums

Nach der Grundeinstellung der Uhrzeit springt das Menü automatisch zur Datumseinstellung.

Bestätigen Sie mit **OK**, dass Sie das Datum ändern wollen. Stellen Sie mit der **▼**-Taste jede Stelle des Datums ein und bestätigen Sie jeweils mit **OK**.

#### Hinweis

Geben Sie unbedingt das aktuelle Datum ein, da das Einstellen eines in der Vergangenheit liegenden Datums eine falsche Zuordnung der Messwerte verursacht. Die falsche Eingabe kann nur durch Löschen und Neueingabe des jeweiligen Benutzers korrigiert werden. Die bisher gespeicherten Messwerte gehen dabei verloren.

Wenn das Datum komplett eingestellt ist, gehen Sie mit der **▼**-Taste auf "bestätigen" und drücken Sie **OK**.

#### Hinweis

Unplausible Eingaben, z.B. 39.17.2010, werden nicht übernommen.

Die Grundeinstellung ist fertig gestellt.



## 2.6 Weitere Einstellungen

Mit der **OK**-Taste aktivieren Sie das Bedienterminal.  
Der Startbildschirm begrüßt den letzten Benutzer und es erfolgt eine Beschreibung der einzelnen Funktionstasten.



Wenn bisher kein Benutzer angelegt ist, erscheint eine entsprechende Meldung.



Die **OK**-Taste drücken um in das Hauptmenü zu gelangen.

Wählen Sie mit der **▼**-Taste den Menüpunkt, den Sie ändern wollen und bestätigen Sie mit **OK**.



### 2.6.1 Gewichts-Einheiten einstellen (kg - lb)

Zum Umstellen der Gewichts-Einheiten wählen Sie mit der ▼-Taste den Menüpunkt "kg / lb" und bestätigen Sie mit **OK**.

Wählen Sie mit der ▼-Taste die Einheiten in denen das Körpergewicht angezeigt werden soll und bestätigen Sie mit **OK**.

Wählen Sie mit der ▼-Taste einen anderen Menüpunkt und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der **OK**-Taste oder verlassen Sie durch Drücken der Escape-Taste (↵) diese Menüebene.

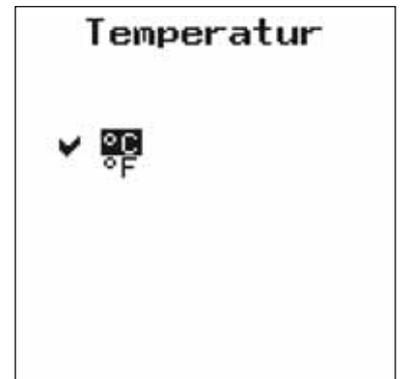


## 2.6.2 Temperatur-Einheiten einstellen (°C - °F)

Zum Umstellen der Temperatur-Einheiten wählen Sie mit der ▼-Taste den Menüpunkt "°C / °F" und bestätigen Sie mit **OK**.

Wählen Sie mit der ▼-Taste die Einheiten in denen die Raumtemperatur angezeigt werden soll und bestätigen Sie mit **OK**.

Wählen Sie mit der ▼-Taste einen anderen Menüpunkt und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der **OK**-Taste oder verlassen Sie durch Drücken der Escape-Taste (←) diese Menüebene.

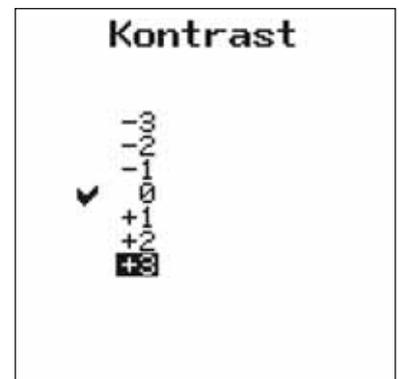


### 2.6.3 Kontrast des Displays einstellen

Zum Umstellen des Display-Kontrasts wählen Sie mit der ▼-Taste den Menüpunkt "Kontrast" und bestätigen Sie mit **OK**.

Wählen Sie mit der ▼-Taste den Kontrastwert, der bei Ihren Lichtverhältnissen am besten lesbar ist und bestätigen Sie mit **OK**.

Wählen Sie mit der ▼-Taste einen anderen Menüpunkt und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der **OK**-Taste oder verlassen Sie durch Drücken der Escape-Taste (↵) diese Menüebene.



## 2.6.4 Anzeigemodus / Batterieverbrauch

Die Batterie-Lebensdauer kann durch Umstellen des Anzeigemodus erheblich verlängert werden.

Wählen Sie mit der ▼-Taste den Menüpunkt "Batterieverbrauch" und bestätigen sie mit **OK**.

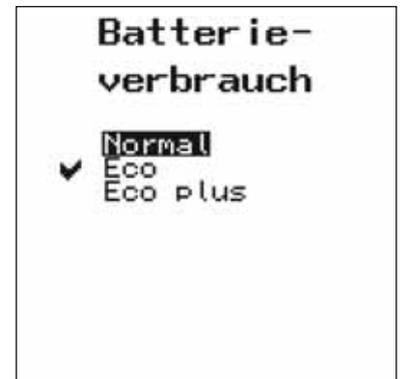
Wählen Sie mit der ▼-Taste Ihren bevorzugten Modus und bestätigen Sie mit **OK**.

Normal	ohne Energiesparmaßnahmen / mindestens ein halbes Jahr
Eco	mit Nachtabstaltung / ca. 1 Jahr Batteriebensdauer
Eco Plus	mit Abschaltung und Aktivierung über <b>OK</b> -Taste / ca. 3 Jahre Batteriebensdauer

### Hinweis

Nach der Nachtabstaltung (Eco) kann die Aktivierung einige Sekunden dauern. Bleiben sie mit dem Finger so lange auf der **OK**-Taste bis der Startbildschirm erscheint.

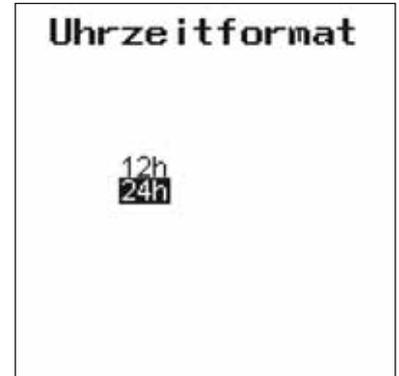
Wählen Sie mit der ▼-Taste einen anderen Menüpunkt und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der **OK**-Taste oder verlassen Sie durch Drücken der Escape-Taste (↵) diese Menüebene.



### 2.6.5 Ändern der Uhrzeit

Zum Einstellen der Uhrzeit und des Uhrzeitformats wählen Sie mit der ▼-Taste den Menüpunkt "Uhrzeit" und bestätigen Sie mit **OK**.

Wählen Sie mit der ▼-Taste das Uhrzeit- und Datumsformat (12h / 24h) und bestätigen Sie mit **OK**.



Wählen Sie mit der ▼-Taste die Uhrzeit und bestätigen Sie mit **OK**.



Stellen Sie mit der ▼-Taste jede Stelle der Uhrzeit ein und bestätigen Sie jeweils mit **OK**.



Wenn die Uhrzeit komplett eingestellt ist, gehen Sie mit Escape-Taste (↵) zurück ins Hauptmenü.

Durch Drücken der Escape-Taste (↵) verlassen Sie die Hauptmenüebene.



### 2.6.6 Ändern des Datums

Zum Einstellen des Datums wählen Sie mit der ▼-Taste den Menüpunkt "Datum" und bestätigen Sie mit **OK**.



Stellen Sie mit der ▼-Taste jede Stelle der Uhrzeit ein und bestätigen Sie jeweils mit **OK**.



#### Hinweis

Es ist nicht möglich ein Datum, das in der Vergangenheit liegt, einzugeben, sobald aktuellere Messwerte vorhanden sind. Die Eingabe kann nur durch Löschen und Neueingabe des jeweiligen Benutzers korrigiert werden. Die bisher gespeicherten Messwerte gehen dabei verloren.

Wenn das Datum komplett eingestellt ist, gehen Sie mit Escape-Taste (↵) zurück ins Hauptmenü.



Durch Drücken der Escape-Taste (↵) verlassen Sie die Hauptmenüebene

### 2.6.7 Ändern der Sprache

Gehen Sie mit der **OK**-Taste in das Hauptmenü.

Wählen Sie mit der ▼-Taste den Menüpunkt "Sprache" und bestätigen Sie mit **OK**.

Gehen Sie mit der ▼-Taste auf die gewünschte Sprache und bestätigen Sie mit **OK**.



Durch Drücken der Escape-Taste (↵) verlassen Sie die Hauptmenüebene.

## 2.7 Neuen Benutzer anlegen

Ihre neue Körper-Analysewaage verfügt über eine automatische Personenerkennung. Damit Sie als Benutzer erkannt werden, müssen Sie eine erste Körperanalyse durchführen und anschließend gleich Ihre folgenden, persönlichen Daten eingeben:  
Benutzernamen, Geburtsdatum, Geschlecht, Körpergröße und Aktivitätsgrad.

### Hinweis

Wir empfehlen, dass Sie dieses Kapitel komplett durchlesen, bevor Sie die Körperanalyse durchführen.

Während der Eingabe als neuer Benutzer werden Sie aufgefordert die Körper-Analysewaage barfuß zu betreten. Das ist für die Körperanalyse unerlässlich. Ziehen Sie Schuhe und Strümpfe aus.

Wenn sich das Bedienterminal im Standby-Modus (Uhrzeit/Temperaturanzeige) befindet, muss zur Aktivierung die **OK**-Taste gedrückt werden. Mit dem Startbildschirm wird der letzte Benutzer begrüßt und es erfolgt eine Beschreibung der einzelnen Funktionstasten.

Gehen Sie durch Drücken der **OK**-Taste in das Hauptmenü. Wählen Sie mit der **▼**-Taste den Menüpunkt "Benutzer" und bestätigen Sie mit **OK**.

Gehen Sie mit der **▼**-Taste zum Menüpunkt "Neuer Benutzer" und bestätigen Sie mit **OK**.

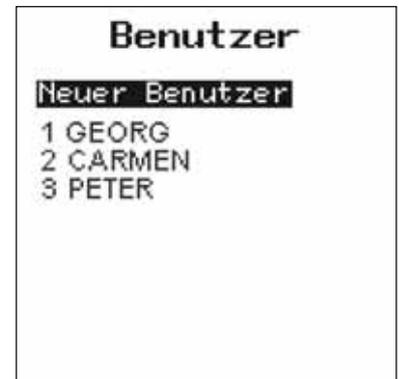
Betreten Sie die Plattform zu einer ersten Messung. Die erste Messung ist zur Speicherung der Daten für die spätere automatische Personenerkennung unerlässlich.

### Hinweis

Wird die Plattform nicht oder mit Strümpfen oder Schuhen betreten, erscheint die Anzeige "Fehler bei der Körperanalyse" im Display und die Messung muss wiederholt werden.

Bleiben Sie ruhig stehen bis die Anzeige "Benutzername eingeben" erscheint.

Gehen Sie weiter zur Eingabe der persönlichen Daten, wie auf den Folgeseiten beschrieben.



**Hinweis**

Die Waage verfügt über einen Time out-Modus. Sie schaltet nach ca. 30 Sekunden ohne Benutzung wieder zurück auf die Uhrzeit.

**2.7.1 Eingabe der persönlichen Daten**

Nach der ersten Messung erscheint das Menü zum Eintragen des Benutzernamens.

**OK**-Taste drücken.



Benutzernamen Buchstabe für Buchstabe eingeben.

Dazu mit der ▼-Taste den jeweiligen Buchstaben wählen und mit der **OK**-Taste bestätigen. Der Cursor springt zur nächsten Position. Erneut Buchstaben mit der ▼-Taste wählen und wieder mit **OK** bestätigen. usw.

Nach dem letzten Buchstaben Escape-Taste (↵) drücken.

**Hinweis**

Die Reihenfolge, in der das Alphabet durchgetaktet wird, ist in der Grundeinstellung von A nach Z. Durch drücken der Körperfett-Taste  kann das Alphabet von Z nach A durchgetaktet werden.

Mit der ▼-Taste zum Menüpunkt "bestätigen" gehen und **OK** drücken.



Es folgt die Eingabe des Geburtsdatums.

Dazu mit der ▼-Taste das Datum auswählen, falls es noch nicht markiert ist. Dann auf **OK** drücken. Der Cursor der ersten Stelle blinkt.

**Geburtsdatum**

01.01.1970  
bestätigen

Mit der ▼-Taste werden die Ziffern gewählt und mit der **OK**-Taste wird die Eingabe bestätigt.

Der Cursor springt zur nächsten Position. Erneut Ziffer mit der ▼-Taste wählen und wieder mit **OK** bestätigen, usw.

Nach der letzten Ziffer nochmals mit **OK** bestätigen.

**Geburtsdatum**

22.10.1978  
bestätigen

Dann mit der ▼-Taste zum Menüpunkt "bestätigen" gehen und **OK** drücken.

**Geburtsdatum**

22.10.1978  
bestätigen

Es folgt die Eingabe des Geschlechts.

Dazu mit der ▼-Taste das Geschlecht auswählen und mit **OK**-Taste bestätigen.

**Geschlecht**

männlich  
weiblich

Dann die Angabe der Körpergröße.

Dazu mit der ▼-Taste jeweiligen Ziffer wählen und jeweils mit OK-Taste bestätigen.



Nach der letzten Ziffer mit der ▼-Taste zum Menüpunkt "bestätigen" gehen und OK drücken.



Es folgt die Eingabe des Aktivitätsgrades.

Dazu mit der ▼-Taste den Aktivitätsgrad auswählen und mit OK-Taste bestätigen.



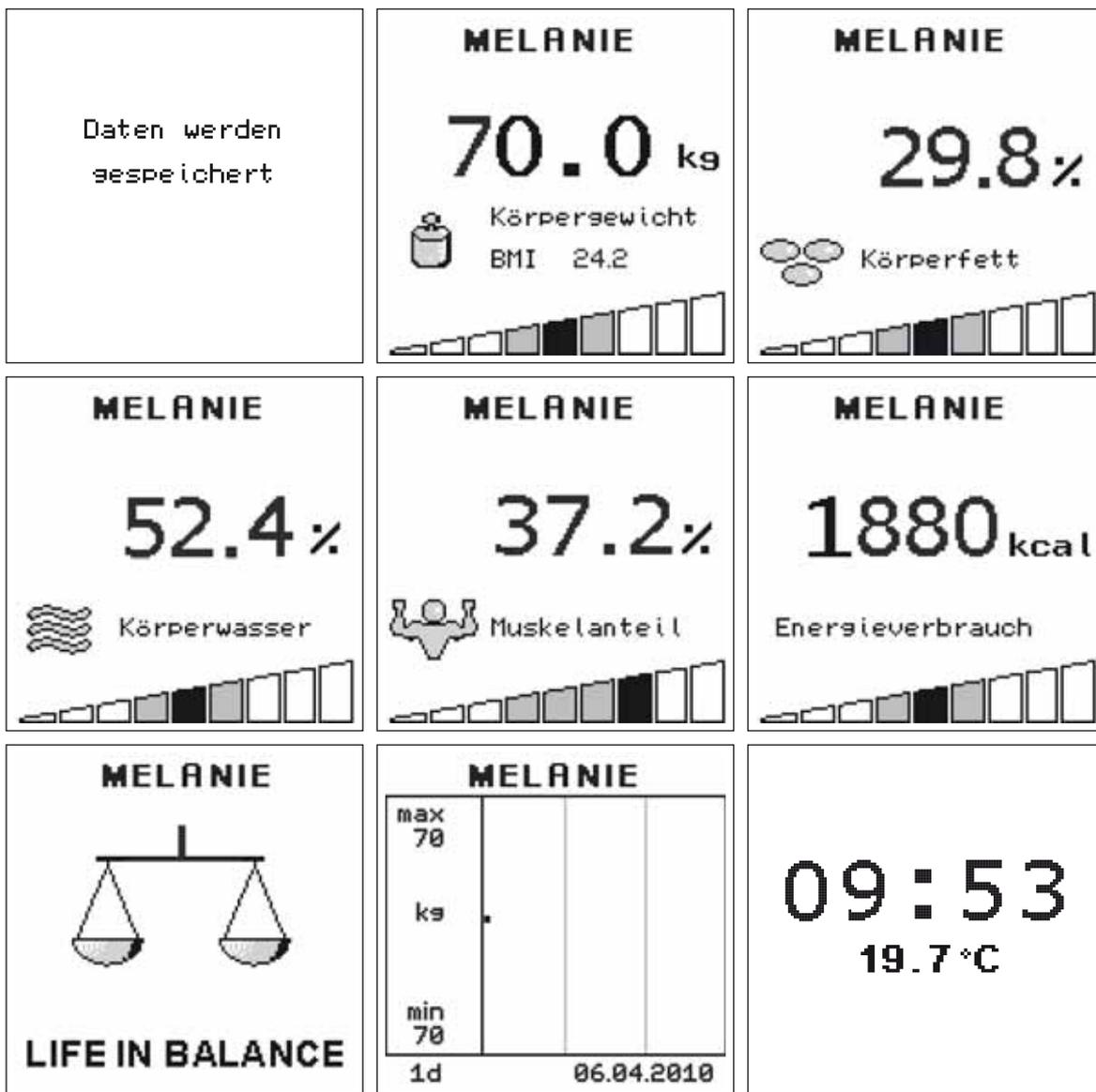
1	kaum körperliche Bewegung	max 2 Std./Tag stehen oder bewegen
2	leichte, aktive, sitzende und stehende Beschäftigung	
3	Haus- und Gartenarbeit, hauptsächlich stehend, nur manchmal sitzend	
4	Sportler und Menschen mit viel Bewegung	min. 5 Std./Woche intensives Training
5	Schwerarbeiter, stark aktive Sportler	min. 10 Std./Woche intensives Training

Die Aktivitätsgrade 4 und 5 werden erst ab einem Alter von 18 Jahren bei der Ermittlung der Körperwerte berücksichtigt.

Die Daten werden gespeichert und es werden nacheinander das Körpergewicht mit BMI (Body Mass Index), der Körperfettanteil (%), der Körperwasseranteil (%), der Muskelanteil (%), der Energiebedarf (kcal), eine Handlungsempfehlung und die Gewichtstrendkurve angezeigt. Danach geht die Anzeige wieder in den Uhrzeit/Raumtemperatur-Modus.

**Hinweis**

Am unteren Rand des Displays wird in einer 9-segmentigen Balkenanzeige der jeweilige Körperwert interpretiert. Das Segment, in dem sich der individuelle Messwert befindet, ist schwarz hinterlegt. Die mittleren grau hinterlegten Segmente sind der Normalbereich.



↑ Anzahl der Tage in der Trendkurve

## 2.7.2 Korrektur der persönlichen Daten

Wenn sich zum Beispiel

- die Körpergröße verändert (Jugendliche in der Wachstumsphase),
- der Aktivitätsgrad ändert,

oder Korrekturen vorgenommen werden sollen, dann können Sie die gewünschten Daten auf dem bereits belegten Speicherplatz ändern.

Wenn sich das Bedienterminal im Standby-Modus (Uhrzeit/Temperaturanzeige) befindet, muss zur Aktivierung die **OK**-Taste gedrückt werden. Mit dem Startbildschirm wird der letzte Benutzer begrüßt und es erfolgt eine Beschreibung der einzelnen Funktionstasten.

Die **OK**-Taste drücken um in das Hauptmenü zu gelangen.

Mit der ▼-Taste den Menüpunkt "Benutzer" wählen.  
Mit der **OK**-Taste die Auswahl bestätigen.

Dann mit der ▼-Taste auf den gewünschten Benutzernamen gehen und mit der **OK**-Taste bestätigen.



Anschließend können die persönlichen Daten (Name, Körpergröße, Geschlecht, Geburtsdatum, Aktivitätsgrad) geändert werden.

Mit der ▼-Taste auf die zu ändernde Einstellung gehen und mit der **OK**-Taste bestätigen.

Dann den Wert Stelle für Stelle mit der ▼-Taste ändern und jede Stelle mit **OK** bestätigen.

Sind alle Stellen eingegeben ist wird der ganze Wert dunkel hinterlegt.

Mit der ▼-Taste auf Speichern gehen und mit der **OK**-Taste bestätigen.

#### Hinweis

Etwas anders gestaltet sich das Ändern des Namens.

Nach der Eingabe des letzten Buchstabens die Escape-Taste (↵) drücken.

Dann mit der ▼-Taste auf Speichern gehen und mit der **OK**-Taste bestätigen.

```

MELANIE
Speichern
MELANIE
170 cm
Geschlecht      w
22.10.1976
Aktivitätsgrad  3
Personenerkennung
Benutzer löschen
  
```

```

MELANIE
Speichern
MELANIE
170 cm
Geschlecht      w
22.10.1976
Aktivitätsgrad  3
Personenerkennung
Benutzer löschen
  
```

```

MELANIE
Speichern
MELANIE
170 cm
Geschlecht      w
22.10.1976
Aktivitätsgrad  3
Personenerkennung
Benutzer löschen
  
```

```

MELANIE
Speichern
MELANIE
170 cm
Geschlecht      w
22.10.1976
Aktivitätsgrad  3
Personenerkennung
Benutzer löschen
  
```

### 2.7.3 Erneute Personenerkennung

Wird der Benutzer nicht automatisch erkannt oder einem falschen Personenspeicher zugeordnet, dann wie folgt verfahren:

Wenn sich das Bedienterminal im Standby-Modus (Uhrzeit/Temperaturanzeige) befindet, muss zur Aktivierung die **OK**-Taste gedrückt werden.

Mit dem Startbildschirm wird der letzte Benutzer begrüßt und es erfolgt eine Beschreibung der einzelnen Funktionstasten.

Die **OK**-Taste drücken um in das Hauptmenü zu gelangen.

Mit der **▼**-Taste den Menüpunkt "Benutzer" wählen.

Mit der **OK**-Taste die Auswahl bestätigen.

Dann mit der **▼**-Taste auf den gewünschten Benutzernamen gehen und mit der **OK**-Taste bestätigen.

Anschließend mit der **▼**-Taste auf "Personenerkennung" gehen und mit der **OK**-Taste bestätigen.

Nach Aufforderung Körper-Analysewaage sofort barfuß betreten.

Es erfolgt die Körper-Analyse und die Anzeige der einzelnen Werte.

Der Benutzer wird seinem Speicherplatz zugeordnet und wird zukünftig wieder automatisch erkannt.



## 2.7.4 Löschen eines Benutzers

Wenn sich das Bedienterminal im Standby-Modus (Uhrzeit/Temperaturanzeige) befindet, muss zur Aktivierung die **OK**-Taste gedrückt werden.

Mit dem Startbildschirm wird der letzte Benutzer begrüßt und es erfolgt eine Beschreibung der einzelnen Funktionstasten.

Die **OK**-Taste drücken um in das Hauptmenü zu gelangen.

Mit der **▼**-Taste den Menüpunkt "Benutzer" wählen.

Mit der **OK**-Taste die Auswahl bestätigen

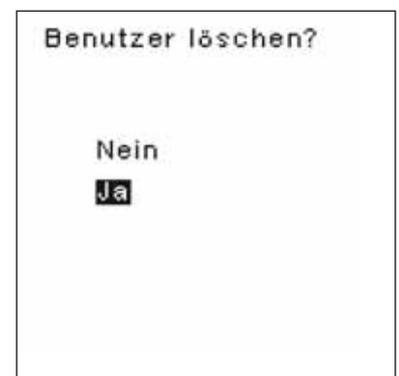
Dann mit der **▼**-Taste auf den gewünschten Benutzernamen gehen und mit der **OK**-Taste bestätigen.

Anschließend mit der **▼**-Taste auf "Benutzer löschen" gehen und mit der **OK**-Taste bestätigen.

Die folgende Sicherheitsabfrage mit ja bestätigen.

Im anschließenden Benutzermenü "Zurück" auswählen und mit **OK**-Taste bestätigen.

Durch Drücken der Escape-Taste (←) gelangt man aus dem Hauptmenü wieder zur Zeitanzeige.

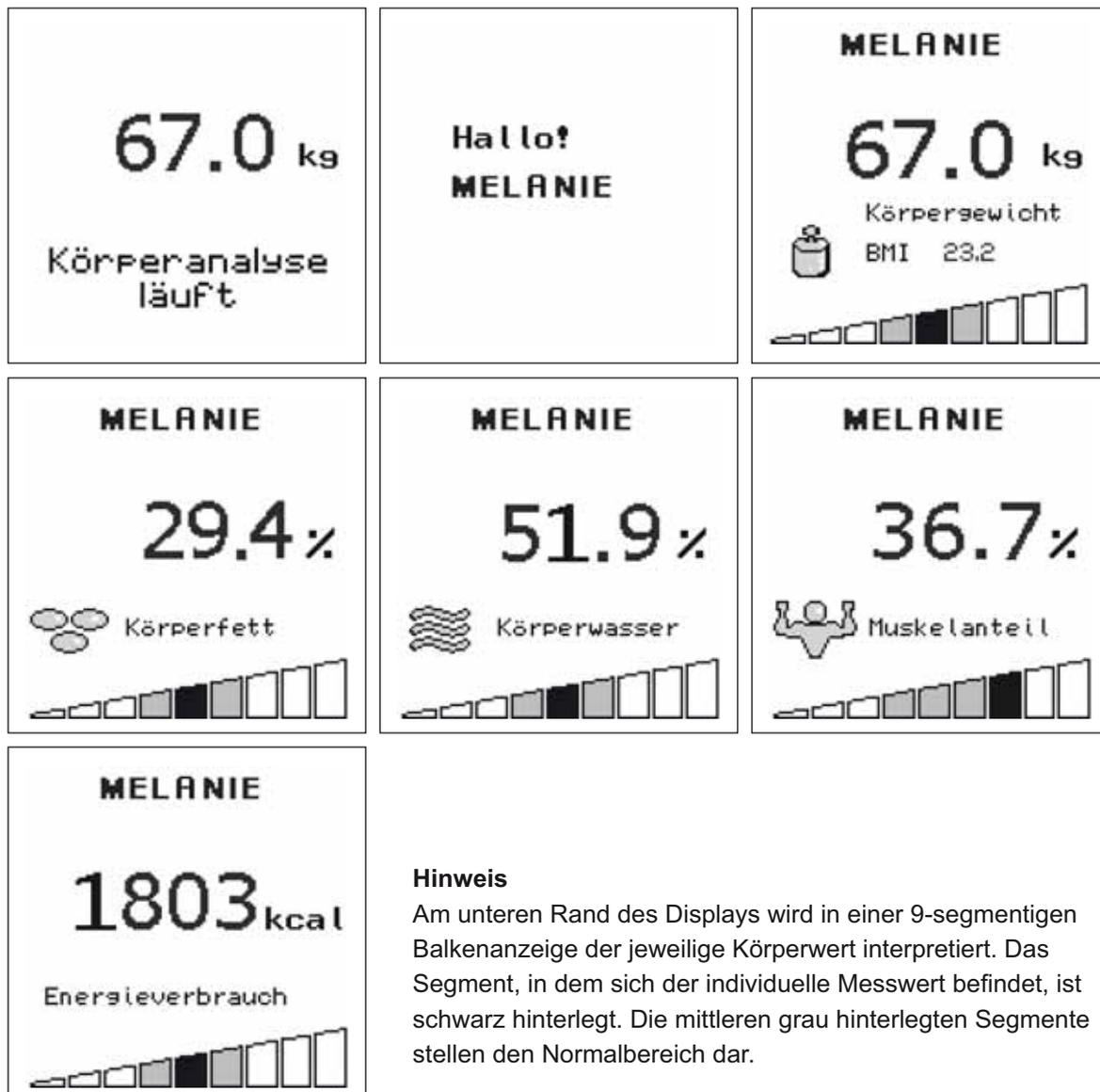


### 3 Körper-Analyse

Eine Körper-Analyse ist nur barfuß möglich. Persönliche Daten müssen vorher eingegeben sein. Für eindeutige Ergebnisse die Plattform möglichst unbedeckt und unter den gleichen Bedingungen (Uhrzeit, Essenseinnahme) betreten.

1. Plattform betreten. Das Gewicht wird angezeigt. Ruhig stehen bleiben so lange die Körper-Analyse läuft.
2. Nach automatischer Personenerkennung erfolgt die Anzeige des Körpergewichts zusammen mit dem BMI (Body Mass Index), des Körperfettanteils, des Körperwasseranteils, des Muskelanteils und des Energieverbrauchs.

Die Angaben in der Balkenanzeige geben eine Interpretation der Messergebnisse. Der Normalbereich der jeweiligen Person liegt in den mittleren 3 Segmenten der Balkenanzeige.



3. Anschließend wird eine Beurteilung der ermittelten Daten angezeigt.

"LIFE IN BALANCE" bedeutet, dass alles in Ordnung ist.

Wird jedoch eine Waage gezeigt, die nicht im Gleichgewicht ist und eines oder mehrere der folgenden Symbole, dann entsprechen ein oder mehrere Körperwerte nicht dem Normbereich.

- a. Körpergewicht
- b. Körperfett
- c. Körperwasser
- d. Muskelmasse

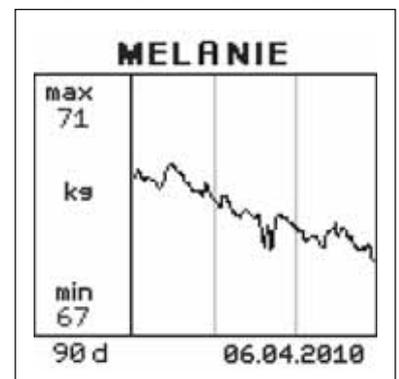
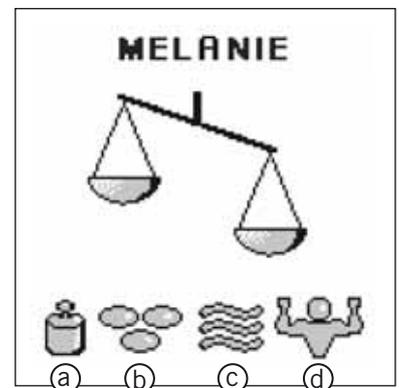
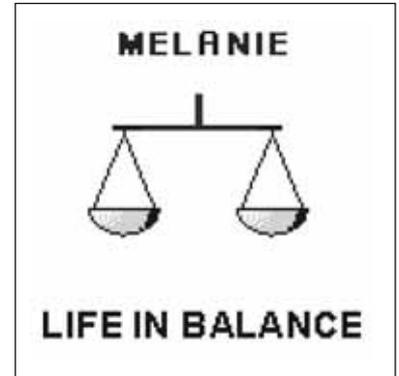
Wenn einer oder mehrere Ihrer Körperwerte vom Regelfall abweichen, ist es ratsam, sich zunächst eingehend damit auseinanderzusetzen. Das Internet bietet Ihnen zu diesen Themen eine Fülle an Informationen. Verlassen Sie sich aber nicht auf Standardaussagen. Jeder Mensch braucht individuelle Konzepte, die auf seine speziellen Bedürfnisse abgestimmt sind.

Mit unseren Produkten möchten wir Sie in Ihrer Eigenverantwortung für Ihren Körper unterstützen und Sie zu einer gesunden Lebensweise motivieren.

Wenn Sie unsicher sind, welche Maßnahmen für Ihr persönliches Wohlbefinden geeignet sind, holen Sie sich unbedingt professionellen Rat bei einem Arzt oder Ernährungsberater.

4. Plattform verlassen.

Die Waage schaltet automatisch ab und geht in den Uhrzeit/Temperatur-Modus.



**Hinweis**

In seltenen Fällen ist eine automatische Zuordnung zu einem Personenspeicher nicht möglich.

Dann muss der Benutzer manuell zugeordnet werden:

Mit der ▼-Taste auf den gewünschten Benutzernamen gehen und mit der **OK**-Taste bestätigen.

Es werden Körpergewicht, Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteil, der Gesamtenergiebedarf und deren Beurteilung angezeigt.

In sehr seltenen Fällen kann es aber auch vorkommen, dass bei Personen mit sehr ähnlichem Gewicht die Werte einer falschen Person zugeordnet werden. Dies führt dann leider zu einer Verfälschung der Trendkurven.

**Bitte Benutzer  
auswählen**

1 GEORG  
2 CARMEN  
3 PETER  
4 **MELANIE**

**Hallo!  
MELANIE**

## 4 Abruf von Körper-Analysewerten

Von jedem Benutzer können die letzten gemessenen Werte und die dazugehörigen Trendkurven direkt abgerufen werden.

Wenn sich das Bedienterminal im Standby-Modus (Uhrzeit/Temperaturanzeige) befindet, muss zur Aktivierung die **OK**-Taste gedrückt werden.

Mit dem Startbildschirm wird der letzte Benutzer begrüßt und es erfolgt eine Beschreibung der einzelnen Funktionstasten.

Mit der ▼-Taste kann der Benutzer gewechselt werden.

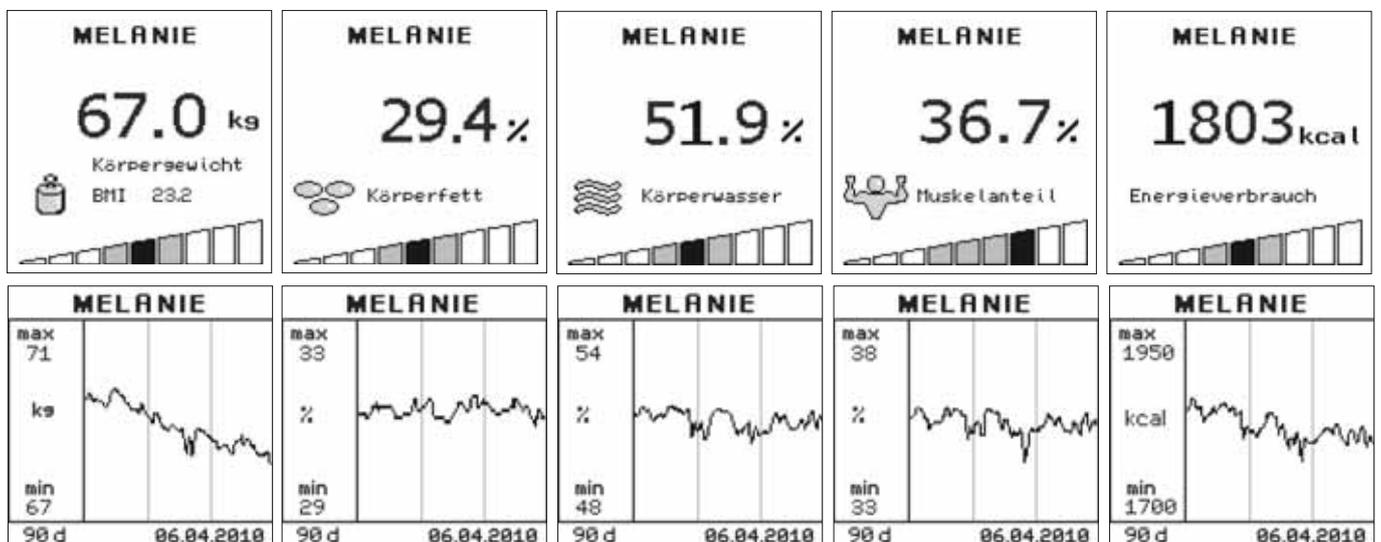
Durch Drücken einer der Messwert-Abruftasten werden die letzten Messwerte des ausgewählten Benutzers angezeigt. Wenn sich der letzte Benutzer mehrmals an diesem Tag gemessen hat, dann werden die jeweiligen Durchschnittswerte angezeigt:

-  Körpergewicht
-  Körperfett
-  Körperwasser
-  Muskelmasse
-  Energiebedarf

Nach erneutem Drücken der selben Taste wird die dazugehörige Trendkurve angezeigt.

Mit der ▼-Taste kann auf die Werte der anderen Benutzer umgeschaltet werden.

Das Bedienterminal schaltet automatisch oder durch Drücken der Escape-Taste (↵) ab.



Mit der ▼-Taste kann auch während der Anzeige der einzelnen Werte zwischen den einzelnen Benutzern umgeschaltet werden.



Durch Drücken der Messwert-Abruftasten werden die letzten gemessenen Werte und bei erneutem Drücken der selben Taste die Trendkurven des gewählten Benutzers angezeigt.



## 5. Wiegen ohne Körper-Analyse

Wenn Sie mit Schuhen oder Strümpfen die Plattform betreten, dann ist eine Körper-Analyse nicht möglich. Die Körper-Analysewaage ermittelt dann nur Ihr Körpergewicht.

**80.3** kg

## 6. Auswertung der Messergebnisse

Die Body Balance ermittelt anhand Ihrer persönlichen Daten und der Empfehlung von Gesundheitsexperten Ihren individuellen Idealzustand hinsichtlich Gewicht und Körperfettanteil.

Darüber hinaus den Gesamtkörperwasseranteil und den Muskelanteil. Bitte beachten Sie, dass in den Muskeln ebenfalls Körperwasser enthalten ist, das bereits in der Körperwasseranalyse mit berücksichtigt ist. Deshalb ergibt sich in der Gesamtrechnung immer ein rechnerischer Wert über 100 %.

### Körpergewicht

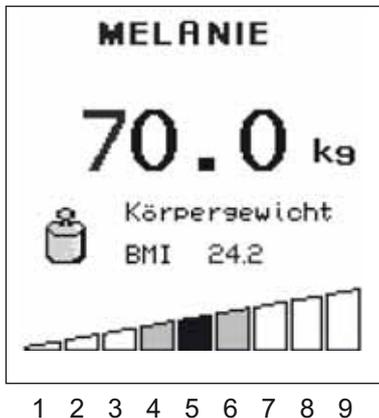
Während im Display das Körpergewicht in kg angezeigt wird, erscheint darunter der BMI (Body Mass Index) und in der Balkenanzeige am unteren Rand des Displays eine erste Interpretation des individuell ermittelten BMI-Wertes.

Der BMI ist eine Maßzahl für die Bewertung der Körpermasse eines Menschen.

**Hinweis** Das Segment, in dem sich der individuelle Messwert befindet, ist schwarz hinterlegt. Die mittleren grau hinterlegten Segmente stellen den Normalbereich dar.

BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Klassifizierung
< 18,5	Untergewicht
18,5 - 24,9	Normalgewicht
25,0 - 29,9	Übergewicht
≥ 30,0	Adipositas
30,0 - 34,9	Adipositas Grad I
35,0 - 39,9	Adipositas Grad II
≥ 40,0	Adipositas Grad III

Quelle:  
Weltgesundheitsorganisation, 2000



Absolute Abweichung des BMI vom individuellen Normalwert

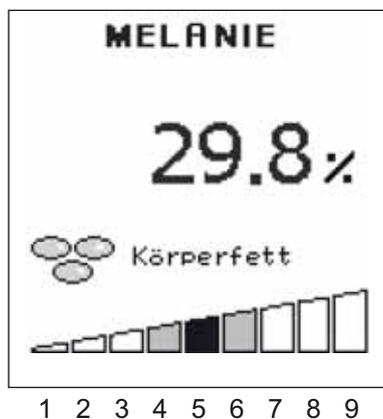
1	=	< - 7,5
2	=	- 7,5
3	=	- 5,0
4	=	- 2,5
5	=	0,0
6	=	+ 2,5
7	=	+ 5,0
8	=	+ 7,5
9	=	> + 7,5

## Körperfettanteil

Während im Display der Körperfettanteil in % angezeigt wird, erscheint in der Balkenanzeige am unteren Rand des Displays eine erste Interpretation des individuell ermittelten Körperfettanteils. Das Segment, in dem sich der individuelle Messwert befindet, ist schwarz hinterlegt. Die mittleren grau hinterlegten Segmente stellen den Normalbereich dar.

Zuviel Körperfett ist ungesund. Noch Wichtiger ist, dass ein zu hoher Körperfettanteil meistens mit einem erhöhten Blutfettanteil einher geht und das Risiko verschiedener Krankheiten, wie z.B. Diabetes, Herzkrankheiten, Bluthochdruck usw. extrem erhöht. Ein stark erniedrigter Körperfettanteil ist jedoch ebenfalls ungesund. Neben dem Unterhautfettgewebe legt der Körper auch wichtige Fettdepots zum Schutz der inneren Organe und zur Sicherstellung wichtiger stoffwechsel-bedingter Funktionen an.

Wird diese essentielle Fettreserve angegriffen, kann es zu Stoffwechselstörungen kommen. So kann bei Frauen mit Körperfettwerten unter 10% die Menstruation aussetzen. Außerdem steigt das Risiko für Osteoporose. Der normale Körperfettanteil ist abhängig vom Alter und vor allem vom Geschlecht. Bei Frauen liegt der Normalwert ca. 10% höher als bei Männern. Mit zunehmendem Alter baut der Körper Muskelmasse ab und es erhöht sich somit der Körperfettanteil.



Abweichung vom persönlichen Normalwert

1	< -12 %	sehr niedriger Fettanteil
2	-12 %	niedriger Fettanteil
3	-7 %	
4	-3 %	
5	0 %	normaler Fettanteil
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	hoher Fettanteil
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	sehr hoher Fettanteil

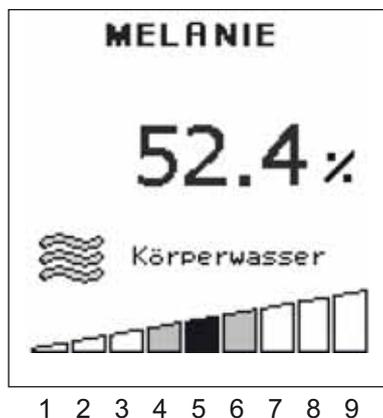
## Körperwasseranteil

Während im Display der Körperwasseranteil in % angezeigt wird, erscheint in der Balkenanzeige am unteren Rand des Displays eine erste Interpretation des individuell ermittelten Körperwasseranteils. Das Segment, in dem sich der individuelle Messwert befindet, ist schwarz hinterlegt. Die mittleren grau hinterlegten Segmente stellen den Normalbereich dar.

Der bei dieser Analyse angezeigte Wert entspricht dem sogenannten "Gesamtkörperwasser" oder "total body water (TBW)".

Der Körper eines erwachsenen Menschen besteht zu etwa 60% aus Wasser. Dabei gibt es durchaus eine gewisse Bandbreite, wobei ältere Menschen einen geringeren Wasseranteil als junge Menschen und Männer einen höheren Wasseranteil als Frauen aufweisen.

Der Unterschied zwischen Männern und Frauen beruht dabei auf der höheren Körperfettmasse bei Frauen. Da der überwiegende Anteil des Körperwassers in der fettfreien Masse (73%) zu finden ist und der Wassergehalt im Fettgewebe naturgemäß sehr gering ist (ca. 10%), sinkt bei steigendem Körperfettanteil automatisch der Körperwasseranteil.



Abweichung von Ihrem persönlichen Normalwert

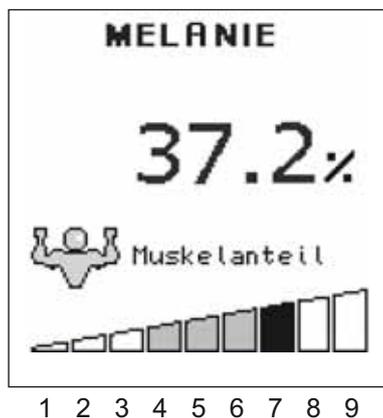
1	< - 6 %	sehr niedriger Wasseranteil
2	- 6 %	niedriger Wasseranteil
3	- 4 %	
4	- 2 %	
5	0 %	normaler Wasseranteil
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	hoher Wasseranteil
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

## Muskelanteil

Während im Display der Muskelanteil in % angezeigt wird, erscheint in der Balkenanzeige am unteren Rand des Displays eine erste Interpretation des individuell ermittelten Muskelanteils. Das Segment, in dem sich der individuelle Messwert befindet, ist schwarz hinterlegt. Die mittleren grau hinterlegten Segmente stellen den Normalbereich dar.

Die Muskelmasse ist der Motor unseres Körpers. In den Muskeln findet der größte Anteil unseres Energieumsatzes statt. Die Muskeln sorgen für die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur und sind die Basis unserer körperlichen Leistungsfähigkeit. Ein trainierter, muskulöser Körper wird als ästhetisch empfunden.

Die Kontrolle der Muskelmasse ist insbesondere wichtig für Personen mit Gewichts- oder Fettproblemen. Da der Körper die Muskeln benötigt, um überschüssige Energiereserven oder Fettpolster abzubauen, kann eine Gewichtsreduktion nur unter gleichzeitigem Muskelaufbau nachhaltig erfolgreich sein.



Abweichung vom persönlichen Normalwert

1	< - 6 %	sehr niedriger Muskelanteil
2	- 6 %	niedriger Muskelanteil
3	- 4 %	
4	- 2 %	
5	0 %	normaler Muskelanteil
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	hoher Muskelanteil
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

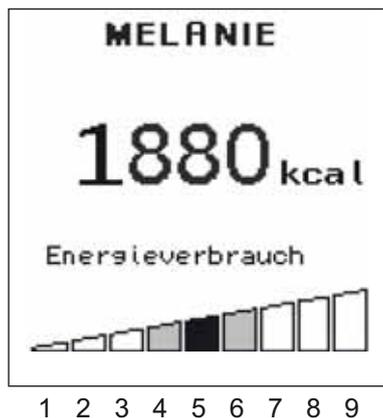
## Energieverbrauch

Während im Display der Energieverbrauch in kcal angezeigt wird, erscheint in der Balkenanzeige am unteren Rand des Displays eine erste Interpretation des individuell ermittelten Energieverbrauchs. Das Segment, in dem sich der individuelle Messwert befindet, ist schwarz hinterlegt. Die mittleren grau hinterlegten Segmente stellen den Normalbereich dar.

Der Energieverbrauch errechnet sich aus den persönlichen Daten - korrigiert um einen Faktor für den jeweiligen Bewegungstyp - und der gemessenen Körpermassenverteilung.

Grundumsatz + Leistungsumsatz = Energieverbrauch

Nehmen Sie weniger Kilokalorien zu sich als Ihr individueller Energieverbrauch, dann reagiert der Körper mit Gewichtsverlust. Das Gewicht steigt, wenn Sie mehr Kilokalorien zu sich nehmen.



Abweichung vom persönlichen Normalwert

1	< - 15 %	sehr niedriger Energieverbrauch
2	- 15 %	niedriger Energieverbrauch
3	- 10 %	
4	- 5 %	
5	0 %	normaler Energieverbrauch
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	hoher Energieverbrauch
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

## 7. Meldungen

1. Batterien im Bedienterminal müssen erneuert werden.

### **Tipp**

Wenn die Batterien im Bedienterminal ausgetauscht werden, müssen verschiedene Einstellungen (Sprache, Zeitmodus, Uhrzeit, Datum) erneuert werden. Diese Neueinstellung entfällt, wenn während des Batteriewechsels das Bedienterminal mit dem USB-Kabel an einen PC angeschlossen ist. Die persönlichen Daten und Messwerte bleiben auch nach einem Batteriewechsel erhalten.

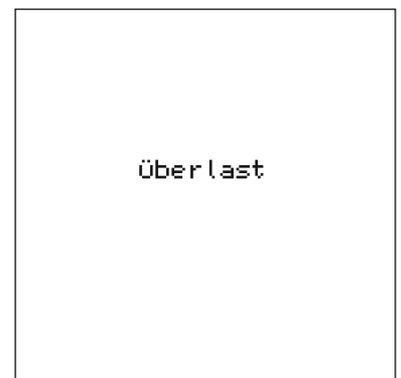


Batterien der Plattform sind verbraucht.

Bitte wechseln Sie immer alle Batterien der Plattform oder des Bedienterminals gleichzeitig. Werden nur einzelne Batterien ersetzt, verringert sich die Batterie-Lebensdauer.



2. Die Tragkraft der Körper-Analysewaage liegt bei maximal 150 kg / 330 lb. Wird dieser Wert überschritten zeigt das Display "Überlast" an.



3. **Nicht plausibles Analyseergebnis**  
persönliche Programmierung überprüfen.

### **Schlechter Fußkontakt**

Plattform oder Füße reinigen oder auf ausreichende Hautfeuchtigkeit achten.

### **Zu trockene Haut**

Füße befeuchten oder die Messung vorzugsweise nach Bad oder Dusche vornehmen.



4. Die Funkverbindung zwischen Plattform und Bedienterminal ist gestört. Die Reichweite des Funksignals und der ordnungsgemäße Betrieb sind von mehreren Faktoren abhängig:  
Batteriezustand, Standplatz und Anordnung, abschirmende Gegenstände, andere Geräte auf gleichem Frequenzband.

Unter dem Einfluss von elektrostatischen Entladungen kann es zu Störungen der Funkverbindung zwischen Bedienterminal und Plattform kommen. Entnahme und erneutes Einsetzen der Batterien beseitigt diese Störung.

Unter dem Einfluss von Störfrequenzen anderer Geräte kann es zu Störungen der Funkverbindung zwischen Bedienterminal und Plattform kommen. Diese Störung wird behoben, indem die anderen Geräte ausgeschaltet oder aus dem Bereich der Waage gebracht werden.

Unter extremen elektromagnetischen Einflüssen, z.B. bei Betreiben eines Funkgerätes in unmittelbarer Nähe des Gerätes, kann eine Beeinflussung des Anzeigewertes verursacht werden. Nach Ende des Störeinflusses ist das Produkt wieder bestimmungsgemäß benutzbar, gegebenenfalls ist ein Wiedereinschalten erforderlich.

Fehler  
Funkübertragung

## 8. Technische Daten

- Tragkraft x Teilung = Max 150 kg x 100 g / Max 330 lb / 0.2 lb
- Anzeigauflösung: Körperfettanteil: 0,1%
- Anzeigauflösung: Körperwasseranteil: 0,1%
- Anzeigauflösung: Muskelanteil: 0,1%
- Anzeigauflösung: Kalorienverbrauch: 1 kcal
- Körpergröße: 100-250 cm
- Alter: 16-99 Jahre
- 8 personenspezifische Speicherplätze
- Speicherkapazität: 3650 Tageswerte pro Benutzer (10 Jahre)
- Externes Funkdisplay mit großer LCD-Anzeige
- Messstrom: < 0,1 mA RMS, 50/5 kHz
- Funkfrequenz: 433 MHz, Reichweite: 3m
- Batterien: 3 x 1,5 V AAA für Plattform und 3 x 1,5 V AA für Bedienterminal. Batterien im Lieferumfang enthalten. Als Alternative zu den normalen Alkaline Batterien sind NiMh Akkus mit geringer Selbstentladung (Low Self Discharge) empfehlenswert.

### **Wichtig**

Akkus müssen außerhalb des Gerätes aufgeladen werden. Das Laden von Akkus ist nicht über den USB-Anschluss im Bedienterminal möglich.

## 9. Konformitätserklärung

Hiermit erklärt die Leifheit AG, dass sich dieses Gerät in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinien 1999/5/EU befindet. Die EU-Konformitätserklärung finden Sie unter [www.soehnle.com](http://www.soehnle.com).

Obwohl das Gerät getestet wurde und seine Emissionen die zulässigen Radiofrequenz- Emissionsgrenzwerte nicht überschreiten, die in den obengenannten Richtlinien festgelegt sind, gibt es jedoch keine Garantie dafür, dass Interferenzen in bestimmten Situationen nicht dennoch auftreten. Mögliche Interferenzen lassen sich feststellen, indem Sie das Gerät ein- und ausschalten und dabei den Radio- oder Fernsehempfang überwachen. Sie können versuchen, Interferenzen zu beseitigen, indem Sie einen oder gegebenenfalls mehrere der folgenden Schritte durchführen:

- Richten Sie das betroffene Gerät oder dessen Empfangsantenne neu aus.
- Vergrößern Sie den Abstand zwischen dem betroffenen Gerät und der Waage.
- Wenden Sie sich gegebenenfalls an einen erfahrenen Radio-/Fernsehtechniker.

WICHTIG! Veränderungen an der Elektronik oder dem Gehäuse dieses Produkts bedürfen der ausdrücklichen Zustimmung durch Soehnle; bei Nichteinhaltung dieser Bestimmung kann dem Benutzer unter Umständen die Betriebserlaubnis für dieses Gerät entzogen werden.

### Elektromagnetische Einflüsse

Unter extremen elektromagnetischen Einflüssen, z.B. bei Betreiben eines Funkgerätes in unmittelbarer Nähe des Gerätes, kann eine Beeinflussung des Anzeigewertes verursacht werden. Nach Ende des Störeinflusses ist das Produkt wieder bestimmungsgemäß benutzbar, ggf. ist ein Wiedereinschalten oder kurzzeitige Batterie-Entnahme erforderlich. Technische Änderungen vorbehalten.

## 10. Entsorgung

### Entsorgung von gebrauchten elektronischen Geräten



Das Symbol auf dem Produkt oder seiner Verpackung weist darauf hin, dass dieses Produkt nicht als normaler Haushaltsabfall zu behandeln ist, sondern an einer Annahmestelle für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden muss.

Weitere Informationen erhalten Sie über Ihre Gemeinde, die kommunalen Entsorgungsbetriebe oder das Geschäft, in dem Sie das Produkt gekauft haben.

### Batterie-Entsorgung

Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.



Pb - Cd - Hg

Pb = enthält Blei

Cd = enthält Cadmium

Hg = enthält Quecksilber

## 11. Service und Support

Für Fragen und Anregungen stehen wir Ihnen mit unseren Ansprechpartnern des SOEHNLE Verbraucher-Service gerne zur Verfügung:

Montag - Freitag 8.30 - 12.00 Uhr

Deutschland

Tel. 08 00 - 5 34 34 34

International

Tel. +49 - 26 04 - 97 70

Möchten Sie schriftlich Kontakt mit uns aufnehmen, steht Ihnen unser Kontaktformular auf der SOEHNLE-Homepage [www.soehnle.com](http://www.soehnle.com) zur Verfügung. Die Kontaktdaten der SOEHNLE-Repräsentanz Ihres Landes finden Sie auf [www.soehnle.com](http://www.soehnle.com).

## 12. Garantie

Auf das vorliegende Qualitätsprodukt gewährt Ihnen die Leifheit AG 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum (bzw. bei Bestellungen ab Erhalt der Ware). Die Garantieansprüche müssen Sie unverzüglich nach Auftreten des Defekts innerhalb der Garantiezeit geltend machen. Die Garantie erstreckt sich auf die Beschaffenheit der Produkte.

Ausgeschlossen von der Garantie sind:

- (1) gebrauchsbedingte oder sonstige natürlich hervorgerufene Verschleißmängel;
- (2) Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch bzw. Umgang (z. B. Schlag, Stoß, Fall);
- (3) Schäden durch Nichtbeachtung der vorgegebenen Bedienungshinweise;
- (4) Batterie, bzw. Akku



Im Garantiefall gewährt Ihnen Leifheit nach eigenem Ermessen entweder die Reparatur defekter Teile oder den Austausch des Produktes. Falls eine Reparatur nicht durchführbar ist und ein identisches Produkt zum Zwecke des Austauschs nicht mehr im Sortiment verfügbar ist, erhalten Sie ein möglichst gleichwertiges Ersatzprodukt. Eine Rückerstattung des Kaufpreises ist im Garantiefall nicht möglich. Diese Garantie gewährt zudem keine Schadensersatzansprüche.

Zur Inanspruchnahme der Garantie wenden Sie sich bitte unter Vorlage des defekten Produktes und des Kaufbelegs (Kopie) an denjenigen Händler, bei dem Sie das Produkt erworben haben. Diese Garantie gilt weltweit.

Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsrechte, gelten für Sie weiterhin und werden durch diese Garantie nicht beschränkt.

---

**SOEHNLE**

Quality & Design by

Leifheit AG  
Leifheitstraße 1  
56377 Nassau / Germany

Telefon +49 2604 977-0  
Fax +49 2604 977-300

[www.soehnle.com](http://www.soehnle.com)