

DE Diagnosewaage Gebrauchsanweisung	2	IT Bilancia diagnostica Istruzioni per l'uso	43
EN Diagnostic bathroom scale Instruction for Use	12	DA Diagnosevægt Betjeningsvejledning	53
FR Pèse-personne impédancemètre Mode d'emploi	22	RU Диагностические весы Инструкция по применению	63
ES Báscula de diagnóstico Instrucciones para el uso	32	PL Waga diagnostyczna Instrukcja obsługi	74



Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch, bewahren Sie sie für den späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

Inhalt

1. Zum Kennenlernen	2	8. Messung durchführen	7
2. Zeichenerklärung	3	9. Ergebnisse bewerten	8
3. Warn- und Sicherheitshinweise	4	10. Weitere Funktionen	10
4. Information	5	11. Gerät reinigen und pflegen	10
5. Gerätebeschreibung	6	12. Entsorgung	10
6. Inbetriebnahme der Waage	6	13. Was tun bei Problemen?	11
7. Inbetriebnahme mit App	6	14. Garantie	11

Lieferumfang

- Kurzanleitung
- Diagnosewaage BF 700
- 3 x 1,5 V, Typ AAA-Batterien
- Diese Gebrauchsanleitung
- 1x Garantie-Faltblatt

1. Zum Kennenlernen

Funktionen des Gerätes

Diese digitale Waage dient zum Wiegen und zur Diagnose Ihrer persönlichen Fitness-Daten. Sie ist für die Eigenanwendung im privaten Bereich bestimmt.

Die Waage verfügt über folgende Funktionen, die von bis zu 8 Personen benutzt werden können:

- Körpergewicht-Messung und BMI,
- Ermittlung von Körperfettanteil,
- Körperwasseranteil,
- Muskelanteil,
- Knochenmasse,
- Grund- und Aktivitätsumsatz.

Außerdem verfügt die Waage über folgende weitere Funktionen:

- Umschalten zwischen Kilogramm „kg“, Pfund „lb“ und Stone „st“,
- automatische Abschaltfunktion,
- Batteriewechsel-Anzeige bei schwachen Batterien,
- Automatische Benutzererkennung,
- LCD-Anzeige von 3 Benutzerinitialen,
- Speicherung der letzten 30 Messungen für 8 Personen, wenn zur App nicht übertragen werden kann,
- es können bis zu 20 Unbekannte Messungen gespeichert werden,
- das Produkt verwendet *Bluetooth*[®] low energy technology, Frequenzband 2400 - 2483,5 MHz, Sendeleistung max. -2,47 dBm.

Systemvoraussetzungen

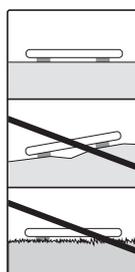
iOS ab Version 12.0, Android™ ab Version 8.0 mit *Bluetooth*[®] 4.0.

Liste der kompatiblen Geräte:



2. Zeichenerklärung

Folgende Symbole werden in der Gebrauchsanleitung verwendet:

	WARNUNG Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.		
	ACHTUNG Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät/Zubehör.		
	Hinweis Hinweis auf wichtige Informationen		
	Gebrauchsanweisung beachten		
	Entsorgung gemäß Elektro- und Elektronik-Altgeräte EG-Richtlinie WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)		
	Verpackung umweltgerecht entsorgen		
	Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien.		
	United Kingdom Conformity Assessed Mark		
	Das Gerät darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.		
	Hersteller		
	Die Produkte entsprechen nachweislich den Anforderungen der Technischen Regelwerke der EAWU		
	Belasten Sie die Waage nicht über 180 kg / 396 lb / 28 st.	 	Rutschgefahr: Betreten Sie die Waage nicht mit nassen Füßen.
 	Kippgefahr: Stellen Sie sich mittig auf die Wiegefläche.		Stellen Sie die Waage auf einen ebenen Untergrund. Kein Teppich.

3. Warn- und Sicherheitshinweise

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie auch anderen Anwendern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.



WARNUNG

- **Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.**
- Nicht während der Schwangerschaft benutzen.
- Steigen Sie nicht einseitig auf den äußersten Rand der Waage: Kippgefahr!
- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien und Waage für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickengefahr).
- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!



Hinweise zum Umgang mit Batterien

- Wenn Flüssigkeit aus einer Batteriezelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
- **⚠ Verschluckungsgefahr!** Kleinkinder könnten Batterien verschlucken und daran ersticken. Daher Batterien für Kleinkinder unerreichbar aufbewahren!
- Auf Polaritätskennzeichen Plus (+) und Minus (-) achten.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Batteriefach mit einem trockenen Tuch reinigen.
- Schützen Sie Batterien vor übermäßiger Wärme.
- **⚠ Explosionsgefahr!** Keine Batterien ins Feuer werfen.
- Batterien dürfen nicht geladen oder kurzgeschlossen werden.
- Bei längerer Nichtbenutzung des Geräts die Batterien aus dem Batteriefach nehmen.
- Verwenden Sie nur denselben oder einen gleichwertigen Batterietyp.
- Immer alle Batterien gleichzeitig auswechseln.
- Keine Akkus verwenden!
- Keine Batterien zerlegen, öffnen oder zerkleinern.



Allgemeine Hinweise

- Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- Die Belastbarkeit der Waage beträgt max 180 kg (396 lb, 28 st). Bei der Gewichtsmessung und bei der Knochenmassebestimmung werden die Ergebnisse in 100-g-Schritten (0,2 lb) angezeigt.
- Die Messergebnisse des Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils werden in 0,1 %-Schritten angezeigt.
- Der Kalorienbedarf wird in Schritten von 1 kcal angegeben.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „cm“ und „kg“ eingestellt. Während der Inbetriebnahme mit der App können Sie die Einstellungen der Einheiten ändern.
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizkörper).
- Reparaturen dürfen nur vom Beurer Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und wechseln Sie diese gegebenenfalls aus.
- Wir bestätigen hiermit, dass dieses Produkt der europäischen RED Richtlinie 2014/53/EU entspricht.

Die CE-Konformitätserklärung zu diesem Produkt finden Sie unter:

<https://www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php>

Aufbewahrung und Pflege

Die Genauigkeit der Messwerte und die Lebensdauer des Gerätes hängen vom sorgfältigen Umgang ab:



ACHTUNG

- Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.
- Stellen Sie sicher, dass keine Flüssigkeit auf die Waage gelangt. Tauchen Sie die Waage niemals in Wasser. Spülen Sie sie niemals unter fließendem Wasser ab.
- Stellen Sie keine Gegenstände auf die Waage, wenn sie nicht benutzt wird.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizkörper).
- Drücken Sie nicht mit Gewalt oder mit spitzen Gegenständen auf die Taste.
- Setzen Sie die Waage nicht hohen Temperaturen oder starken elektromagnetischen Feldern (z.B. Mobiltelefone) aus.

4. Information

Das Messprinzip

Diese Waage arbeitet mit dem Prinzip der B.I.A., der Bioelektrischen-Impedanz-Analyse. Dabei wird innerhalb von Sekunden durch einen nicht spürbaren, völlig unbedenklichen und ungefährlichen Strom eine Bestimmung von Körperteilen ermöglicht.

Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) und der Einberechnung von Konstanten bzw. individuellen Werten (Alter, Größe, Geschlecht, Aktivitätsgrad) können der Körperfettanteil und weitere Größen im Körper bestimmt werden. Muskelgewebe und Wasser haben eine gute elektrische Leitfähigkeit und daher einen geringeren Widerstand. Knochen und Fettgewebe hingegen haben eine geringe Leitfähigkeit, da die Fettzellen und Knochen durch sehr hohen Widerstand den Strom kaum leiten.

Beachten Sie, dass die von der Diagnosewaage ermittelten Werte nur eine Annäherung an die medizinischen, realen Analysewerte des Körpers darstellen. Nur der Facharzt kann mit medizinischen Methoden (z.B. Computertomografie) eine exakte Ermittlung von Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil und Knochenbau durchführen.

Allgemeine Tipps

- Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.
- Wichtig bei der Messung: Die Ermittlung des Körperfettes darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen vorgenommen werden.
Völlig trockene oder stark verhornte Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
- Stehen Sie während des Messvorgangs aufrecht und still.
- Warten Sie einige Stunden nach ungewohnter körperlicher Anstrengung.
- Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann.
- Wichtig ist, dass nur der langfristige Trend zählt. In der Regel sind kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen durch Flüssigkeitsverlust bedingt; Körperwasser spielt jedoch für das Wohlbefinden eine wichtige Rolle.

Einschränkungen

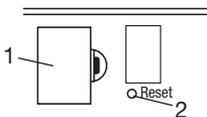
Bei der Ermittlung des Körperfettes und der weiteren Werte können abweichende und nicht plausible Ergebnisse auftreten bei:

- Kindern unter ca. 10 Jahren,
- Leistungssportlern und Bodybuildern,
- Schwangeren,
- Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose,
- Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen (Herz und Gefäßsystem betreffend),
- Personen, die gefäßerweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen,
- Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

5. Gerätebeschreibung

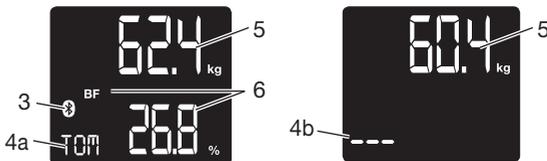
Rückseite

1. Batteriefach
2. Reset-Taste



Display

3. *Bluetooth*[®]-Symbol für Verbindung zwischen Waage und Smartphone
- 4a. Initialen des Benutzers, z.B. TOM
- 4b. Unbekannte Messung „--“
5. Körpergewicht
6. Körperdaten wie z.B. BMI, BF, ...



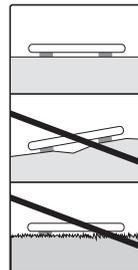
6. Inbetriebnahme der Waage

Batterien einlegen

Entnehmen Sie die Batterien aus dem Verpackungsschutz und setzen Sie die Batterien gemäß Polung in die Waage ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein.

Waage aufstellen

Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.



7. Inbetriebnahme mit App

Um Ihren Körperfettanteil und weitere Körperwerte ermitteln zu können, müssen Sie die persönlichen Benutzerdaten auf der Waage einspeichern.

Die Waage verfügt über 8 Benutzerspeicherplätze, in die Sie und beispielsweise die Mitglieder Ihrer Familie Ihre persönlichen Einstellungen abspeichern können.

Zusätzlich können Benutzer über weitere mobile Endgeräte mit installierter „beurer HealthManager Pro“ / „beurer HealthManager“ App oder durch Benutzerprofilwechsel in der App (siehe Einstellungen App) in Betrieb genommen werden.

Damit während der Inbetriebnahme eine *Bluetooth*[®]-Verbindung aktiv gehalten werden kann, bleiben Sie mit dem Smartphone in der Nähe der Waage.

– *Bluetooth*[®] in den Einstellungen des Smartphones aktivieren.

– Laden Sie die kostenlose „beurer HealthManager Pro“ / „beurer HealthManager“ App im Apple App Store (iOS) oder bei Google Play (Android™) herunter.

– **App starten und den Anweisungen folgen.**

– **BF 700 in App auswählen.**

Im Einstellungs-menü der App die Waage auswählen. Im Waagendisplay wird ein zufallsgenerierter sechsstelliger PIN-Code angezeigt. Zeitgleich erscheint auf dem Smartphone ein Eingabefeld, in das Sie diesen sechsstelligen PIN-Code eingeben.

– **BF 700 bezogene Daten eingeben.**

Folgende Einstellungen müssen in der App „beurer HealthManager Pro“ / „beurer HealthManager“ eingestellt sein bzw. eingegeben werden:

Benutzerdaten	Einstellwerte
Initialen/Namenskürzel	maximal 3 Buchstaben oder Zahlen
Körpergröße	100 bis 220 cm (3' 3,5" bis 7' 2,5")
Alter	10 bis 100 Jahre
Geschlecht	männlich (♂), weiblich (♀)
Aktivitätsgrad	1 bis 5

Aktivitätsgrade

Bei der Auswahl des Aktivitätsgrades ist die mittel- und langfristige Betrachtung entscheidend.

Aktivitätsgrad	Körperliche Aktivität
1	Keine.
2	Geringe: Wenige und leichte körperliche Anstrengungen (z.B. Spazierengehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen).
3	Mittlere: Körperliche Anstrengungen, mindestens 2 bis 4 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
4	Hohe: Körperliche Anstrengungen, mindestens 4 bis 6 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
5	Sehr hohe: Intensive körperliche Anstrengungen, intensives Training oder harte körperliche Arbeit, täglich, jeweils mindestens 1 Stunde.

– **Nach Aufforderung der App die Benutzerzuordnung durchführen.**

Für die automatische Personenerkennung muss die erste Messung mit Ihren persönlichen Benutzerdaten zugewiesen werden. Folgen Sie dazu den Anweisungen der App. Steigen Sie hierzu barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig und mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung mit beiden Beinen auf den Elektroden stehen.

8. Messung durchführen

Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.

Gewicht messen, Diagnose durchführen

Steigen Sie barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig und mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung mit beiden Beinen auf den Elektroden stehen.

i Hinweis: Es darf kein Hautkontakt zwischen beiden Füßen, Beinen, Waden und Oberschenkeln bestehen. Andernfalls kann die Messung nicht korrekt ausgeführt werden.

i Hinweis: Falls eine Messung mit Socken durchgeführt werden sollte, ist das Messergebnis nicht korrekt.

Die Waage beginnt sofort mit der Messung. Zuerst wird das Gewicht angezeigt.

Während der Messung der weiteren Parameter erscheint „□□□□“.

Kurz darauf wird das Messergebnis angezeigt.

Falls ein Benutzer zugewiesen wurde, werden BMI, BF, Wasser, Muskel, Knochen, BMR und AMR angezeigt. Dies ist der Fall, wenn die Initialen angezeigt werden.

Es erscheinen folgende Anzeigen:

1. Gewicht in kg mit BMI
2. Körperfett in % mit Interpretation BF
3. Körperwasser in % ≈
4. Muskelanteil in % ⇄
5. Knochenmasse in kg ⇄
6. Kaloriengrundumsatz in kcal (BMR)
7. Aktivitätsumsatz in kcal (AMR)

Wenn der Benutzer nicht erkannt wird, kann nur das Gewicht angezeigt werden und es erscheinen keine Initialen „- - -“.

Nur Gewicht messen

Stellen Sie sich nun mit Schuhen auf die Waage. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Die Waage beginnt sofort mit der Messung.

Das Gewicht wird angezeigt und im LCD läuft „- - -“ durch.

Falls ein Benutzer zugewiesen wurde, werden BMI, BMR und AMR angezeigt. Dies ist der Fall, wenn die Initialen angezeigt werden.

Wenn der Benutzer nicht erkannt wird, kann nur das Gewicht angezeigt werden und es erscheinen keine Initialen „- - -“.

i Hinweis: Für weitergehende Betrachtungen dürfen ausschließlich die an der Waage angezeigten Messwerte verwendet werden.

Waage ausschalten

Die Waage schaltet sich automatisch ab.

9. Ergebnisse bewerten

Körperfettanteil

Nachfolgende Körperfettwerte in % geben Ihnen eine Richtlinie (für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!).

Mann

Alter	wenig	normal	viel	sehr viel
10–14	<11 %	11–16 %	16,1–21 %	>21,1 %
15–19	<12 %	12–17 %	17,1–22 %	>22,1 %
20–29	<13 %	13–18 %	18,1–23 %	>23,1 %
30–39	<14 %	14–19 %	19,1–24 %	>24,1 %
40–49	<15 %	15–20 %	20,1–25 %	>25,1 %
50–59	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
60–69	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
70–100	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %

Frau

Alter	wenig	normal	viel	sehr viel
10–14	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
15–19	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
20–29	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %
30–39	<19 %	19–24 %	24,1–29 %	>29,1 %
40–49	<20 %	20–25 %	25,1–30 %	>30,1 %
50–59	<21 %	21–26 %	26,1–31 %	>31,1 %
60–69	<22 %	22–27 %	27,1–32 %	>32,1 %
70–100	<23 %	23–28 %	28,1–33 %	>33,1 %

Bei Sportlern ist oft ein niedrigerer Wert festzustellen. Je nach betriebener Sportart, Trainingsintensität und körperlicher Konstitution können Werte erreicht werden, die noch unterhalb der angegebenen Richtwerte liegen. Bitte beachten Sie jedoch, dass bei extrem niedrigen Werten Gesundheitsgefahren bestehen können.

Körperwasseranteil

Der Anteil des Körperwassers in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

Alter	schlecht	gut	sehr gut
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Frau

Alter	schlecht	gut	sehr gut
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Körperfett beinhaltet relativ wenig Wasser. Deshalb kann bei Personen mit einem hohen Körperfettanteil der Körperwasseranteil unter den Richtwerten liegen. Bei Ausdauer-Sportlern hingegen können die Richtwerte aufgrund geringer Fettanteile und hohem Muskelanteil überschritten werden.

Die Körperwasserermittlung mit dieser Waage ist nicht dazu geeignet, medizinische Rückschlüsse auf z.B. altersbedingte Wassereinlagerungen zu ziehen. Fragen sie gegebenenfalls Ihren Arzt. Grundsätzlich gilt es, einen hohen Körperwasseranteil anzustreben.

Muskelanteil

Der Muskelanteil in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

Alter	wenig	normal	viel
10–14	<44 %	44–57 %	>57 %
15–19	<43 %	43–56 %	>56 %
20–29	<42 %	42–54 %	>54 %
30–39	<41 %	41–52 %	>52 %
40–49	<40 %	40–50 %	>50 %
50–59	<39 %	39–48 %	>48 %
60–69	<38 %	38–47 %	>47 %
70–100	<37 %	37–46 %	>46 %

Frau

Alter	wenig	normal	viel
10–14	<36 %	36–43 %	>43 %
15–19	<35 %	35–41 %	>41 %
20–29	<34 %	34–39 %	>39 %
30–39	<33 %	33–38 %	>38 %
40–49	<31 %	31–36 %	>36 %
50–59	<29 %	29–34 %	>34 %
60–69	<28 %	28–33 %	>33 %
70–100	<27 %	27–32 %	>32 %

Knochenmasse

Unsere Knochen sind wie der Rest unseres Körpers natürlichen Aufbau-, Abbau- und Alterungsprozessen unterworfen. Die Knochenmasse nimmt im Kindesalter rasch zu und erreicht mit 30 bis 40 Jahren das Maximum. Mit zunehmendem Alter nimmt die Knochenmasse dann wieder etwas ab. Mit gesunder Ernährung (insbesondere Kalzium und Vitamin D) und regelmäßiger körperlicher Bewegung können Sie diesem Abbau ein Stück weit entgegen wirken. Mit gezieltem Muskelaufbau können Sie die Stabilität Ihres Knochengerüsts zusätzlich verstärken. Beachten Sie, dass diese Waage nicht den Kalziumgehalt der Knochen ausweist, sondern sie ermittelt das Gewicht aller Bestandteile der Knochen (organische Stoffe, anorganische Stoffe und Wasser). Die Knochenmasse lässt sich kaum beeinflussen, schwankt aber geringfügig innerhalb der beeinflussenden Faktoren (Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht). Es sind keine anerkannten Richtlinien und Empfehlungen vorhanden.



ACHTUNG:

Bitte verwechseln Sie nicht die Knochenmasse mit der Knochendichte.

Die Knochendichte kann nur bei medizinischer Untersuchung (z.B. Computertomographie, Ultraschall) ermittelt werden. Deshalb sind Rückschlüsse auf Veränderungen der Knochen und der Knochenhärte (z.B. Osteoporose) mit dieser Waage nicht möglich.

BMR

Der Grundumsatz (BMR = Basal Metabolic Rate) ist die Energiemenge, die der Körper bei völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner Grundfunktionen benötigt (z.B. wenn man 24 Stunden im Bett liegt). Dieser Wert ist im wesentlichen vom Gewicht, Körpergröße und dem Alter abhängig.

Er wird bei der Diagnosewaage in der Einheit kcal/Tag angezeigt und anhand der wissenschaftlich anerkannten Harris-Benedict-Formel berechnet.

Diese Energiemenge benötigt Ihr Körper auf jeden Fall und muss in Form von Nahrung dem Körper wieder zugeführt werden. Wenn Sie längerfristig weniger Energie zu sich nehmen, kann sich dies gesundheitsschädlich auswirken.

AMR

Der Aktivitätsumsatz (AMR = Active Metabolic Rate) ist die Energiemenge, die der Körper im aktiven Zustand pro Tag verbraucht. Der Energieverbrauch eines Menschen steigt mit zunehmender körperlicher Aktivität an und wird bei der Diagnosewaage über den eingegebenen Aktivitätsgrad (1–5) ermittelt.

Um das aktuelle Gewicht zu halten, muss die verbrauchte Energie dem Körper in Form von Essen und Trinken wieder zugeführt werden.

Wird über einen längeren Zeitraum hinweg weniger Energie zugeführt als verbraucht, holt sich der Körper die Differenz im wesentlichen aus den angelegten Fett-Speichern, das Gewicht nimmt ab. Wird hingegen über einen längeren Zeitraum hinweg mehr Energie zugeführt als der berechnete Aktivitätsumsatz (AMR), kann der Körper den Energieüberschuss nicht verbrennen, der Überschuss wird als Fett im Körper eingelagert, das Gewicht nimmt zu.

10. Weitere Funktionen

Benutzerzuweisung

Eine Benutzerzuweisung von maximal 8 angelegten Waagenbenutzern ist möglich bei einer reinen Gewichtsmessung (mit Schuhen) und bei einer Diagnosemessung (barfuß).

Bei einer neuen Messung weist die Waage die Messung dem Benutzer zu, bei dem der letzte gespeicherte Messwert innerhalb +/- 2kg ist und, falls eine Diagnose möglich war, +/- 2% BF.

Unbekannte Messungen

Falls Messungen keinem Benutzer zugewiesen werden können, speichert die Waage diese Messwerte als unbekanntes Messungen. Das Display zeigt „----“ bei den Initialen an. Maximal 20 unbekanntes Messungen werden auf der Waage gespeichert.

Mit der App können Sie unbekanntes Messungen ihrem Benutzer direkt zuweisen oder löschen.

Speicherung der zugewiesenen Messwerte auf der Waage

Falls die App offen ist und eine aktive Bluetoothverbindung zur Waage besteht, werden neu zugewiesene Messungen sofort an die App geschickt. Die Werte werden in diesem Fall nicht auf der Waage gespeichert.

Falls die App nicht offen ist, werden neu zugewiesene Messungen in der Waage gespeichert. Maximal 30 Messungen pro Benutzer können in der Waage gespeichert werden. Die gespeicherten Messwerte werden automatisch zur App übertragen, wenn Sie die App innerhalb der *Bluetooth*reichweite öffnen.

Der Datenabgleich findet innerhalb von ca. 10 Sekunden statt. Eine automatische Übertragung im ausgeschalteten Zustand der Waage ist möglich.

Waagendaten löschen

Möchten Sie alle Messungen und alte Benutzerdaten auf der Waage komplett löschen, schalten Sie die Waage an und drücken Sie für ca. 3 Sekunden die Reset-Taste.

Auf dem Display erscheint für einige Sekunden „dEL“.

Dies ist notwendig, wenn Sie z.B. falsch angelegte Waagenbenutzer löschen wollen oder Waagenbenutzer, die nicht mehr gebraucht werden.

Danach müssen Sie Kapitel 7 erneut durchführen (Benutzerzuordnung).

Batterien wechseln

Ihre Waage ist mit einer Batteriewechselanzeige ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwachen Batterien erscheint auf dem Anzeigenfeld „Lo“ und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterien müssen in diesem Fall ersetzt werden (3 x 1,5 V AAA).

HINWEIS:

- Verwenden Sie bei jedem Batteriewechsel Batterien gleichen Typs, gleicher Marke und gleicher Kapazität.
- Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Akkus.
- Verwenden Sie schwermetalffreie Batterien.

11. Gerät reinigen und pflegen

Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden.

Benutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes Tuch, auf das Sie bei Bedarf etwas Spülmittel auftragen können.

ACHTUNG

- Verwenden Sie niemals scharfe Lösungs- und Reinigungsmittel!
- Tauchen Sie das Gerät keinesfalls unter Wasser!
- Gerät nicht in der Spülmaschine reinigen!

12. Entsorgung

Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien müssen Sie über speziell gekennzeichnete Sammelbehälter, Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändler entsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterien zu entsorgen.

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei,

Cd = Batterie enthält Cadmium,

Hg = Batterie enthält Quecksilber.



Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen. Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



Verpackung umweltgerecht entsorgen. 

13. Was tun bei Problemen?

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird folgendes angezeigt:

Displayanzeige	Ursache	Behebung
„- - -“	Unbekannte Messung, da außerhalb Grenze Benutzerzuordnung oder keine eindeutige Zuordnung möglich ist.	Unbekannte Messung in App zuweisen oder Benutzerzuweisung wiederholen.
„- - - -“ läuft durch.	Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 3 % oder größer 65 %).	Die Messung bitte barfuß wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
Err	Die maximale Tragkraft von 180 kg wurde überschritten.	Nur bis 180 kg belasten.
Err oder falsches Gewicht wird angezeigt.	Kein ebener fester Boden.	Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden.
Err oder falsches Gewicht wird angezeigt.	Unruhiges Stehen.	Stehen Sie möglichst still.
Falsches Gewicht wird angezeigt.	Waage hat falschen Nullpunkt.	Abwarten bis Waage selbst wieder ausschaltet. Waage aktivieren, „0.0 kg“ abwarten, Messung wiederholen.
Keine Bluetooth®-Verbindung (Ⓜ-Symbol fehlt).	Gerät außerhalb der Reichweite.	Mindestreichweite im freien Feld sind ca. 25 m. Wände und Decken verringern die Reichweite. Andere Funkwellen können die Übertragung stören. Stellen Sie die Waage deshalb nicht in der Nähe von Geräten wie z.B. WIFI, Mikrowelle, Induktionskochfeld auf und schalten Sie im Idealfall andere Bluetooth®geräte aus, die in Reichweite sind.
FULL	Benutzerspeicherplatz ist voll. Es werden keine Messungen mehr gespeichert.	Öffnen Sie die App. Die Daten werden automatisch übermittelt. Dies kann bis zu einer Minute dauern.
Lo	Die Batterien der Waage sind leer.	Wechseln Sie die Batterien der Waage.

14. Garantie

Nähere Informationen zur Garantie und den Garantiebedingungen finden Sie im mitgelieferten Garantie-Faltblatt.

The *Bluetooth*® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Beurer GmbH is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC.

Android is a trademark of Google LLC.

