

scaleo-comfort  
Diagnose-Waage  
BSC 105/BSC 205  
Gebrauchsanweisung

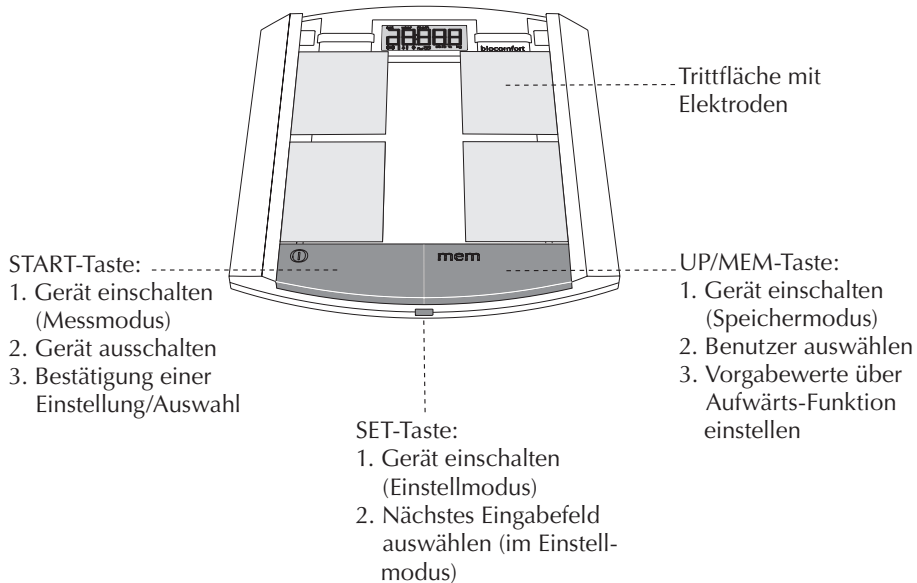
Erstelldatum 7/2006 REF: 590008

# Inhalt

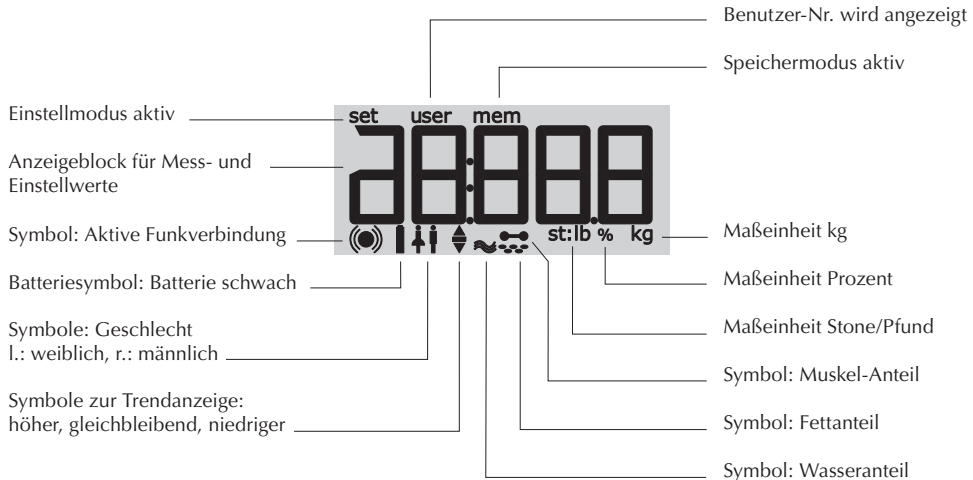
<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>7</b>	3.5.5 Funkverbindung zurücksetzen (nur Typ BSC 105)	26
<b>2</b>	<b>Wissenswertes und Hinweise</b>	<b>8</b>	3.6 Persönliche Einstellungen	29
2.1	Das Messprinzip der Diagnosewaage	8	3.6.1 Aktivieren/Freigeben der Benutzer-Nr.	30
2.2	Richtig wiegen	8	3.6.2 Einstellen des Geschlechts	32
2.3	Wichtige Hinweise	10	3.6.3 Einstellen des Alters	32
<b>3</b>	<b>So nehmen Sie Ihre <i>scaleo-comfort</i> Diagnose-Waage in Betrieb</b>	<b>12</b>	3.6.4 Einstellen der Körpergröße	33
3.1	Batterien einsetzen oder wechseln	12	3.6.5 Einstellen des Fitnessgrades	34
3.2	Einschalten	14	<b>4 Durchführung einer Messung</b>	<b>37</b>
3.3	Funktionen der Bedientasten	16	4.1 Nur Gewicht im „Gast“-Modus messen	37
3.4	Einstellen des Gerätes	18	4.2 Messung von Gewicht, Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteil	40
3.5	Einstellen der gemeinsamen Einstellwerte	20	<b>5 Messwertspeicher</b>	<b>46</b>
3.5.1	Einstellen von Datum und Uhrzeit	20	5.1 Speicherung der Messwerte	46
3.5.2	Einstellen der Maßeinheit für Gewicht und Größe	23	5.2 Aufrufen der gespeicherten Mess- werte	46
3.5.3	Auswahl der nach einem Mess- vorgang anzuzeigenden Anteilswerte	24		
3.5.4	Löschen des Messwertspeichers	25		

<b>6</b>	<b>Tipps zur Anwendung und Richtwerte</b>	<b>51</b>
6.1	Tipps zur Anwendung	51
6.2	Richtwerte für die Körperfettanteile	51
<b>7</b>	<b>Fehlermeldungen – Ursachen und Maßnahmen</b>	<b>53</b>
<b>8</b>	<b>Technische Daten</b>	<b>56</b>
<b>9</b>	<b>Herstellergarantie und Gewährleistung</b>	<b>59</b>
<b>10</b>	<b>Symbole und Abkürzungen</b>	<b>60</b>

## Bedienelemente



# Elemente des Anzeigefeldes





# 1 Einleitung

Sehr geehrter Anwender!

wir freuen uns, dass Sie sich für die *scaleo-comfort* Diagnose-Waage entschieden haben. Sie wird Ihnen ein zuverlässiger Helfer bei der Kontrolle Ihrer Körperwerte, dem Gewicht sowie Ihrer Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteile sein. Das Messgerät ist einfach zu bedienen und arbeitet zuverlässig. Die Messwerte können zur weiteren Auswertung auf Ihren PC übertragen werden.

## **Diese Gebrauchsanweisung enthält für Sie wichtige Informationen.**

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung vor der ersten Anwendung des Messsystems aufmerksam durch und beachten Sie die Hinweise. Führen Sie am Besten eine Übungsmessung durch. Alle Bedienelemente und Anzeigen werden genau erklärt.

Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung zum späteren Nachlesen gut auf. Wir empfehlen Ihnen, auch andere Personen in die Bedienung des Messsystems einzuweisen.

## 2 Wissenswertes und Hinweise

### 2.1 Das Messprinzip der Diagnosewaage

Diese Waage ermittelt Körpergewicht und zusätzlich Körperwasser, Körperfett und den Muskelanteil nach 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 Körperbestandteilen ermöglicht. Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) und der Einberechnung von Konstanten bzw. individuellen Werten (Alter, Größe, Geschlecht, Aktivitätsgrade) kann der Fett-, Wasser- und Muskelanteil im Körper bestimmt werden. Muskelgewebe und Wasser haben eine gute elektrische Leitfähigkeit und daher einen geringeren Widerstand. Fettgewebe hingegen hat eine geringe Leitfähigkeit, da die Fettzellen durch sehr hohen Widerstand den Strom kaum leiten.

### Transparente in die Standfläche integrierte Elektroden:

Neue innovative Technologien erlauben es, eine transparente und gleichzeitig leitfähige Glasbeschichtung herzustellen.

Diese Beschichtung besteht bei dieser Waage aus 4 Feldern, die als Elektroden für die Impedanzmessung zur Bestimmung des Körperfett-, Körperwasser- sowie Muskelanteils dienen. Die in Prozent angezeigten Werte geben den jeweiligen Anteil vom Gesamtgewicht an.

Gemeinsam mit den großflächigen, mit dem Fuß zu bedienenden Tasten wird der Vorteil dieser Technik im Design offensichtlich und die Reinigung wird gegenüber herkömmlichen Elektroden wesentlich einfacher.

### 2.2 Richtig wiegen

Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um



vergleichbare Ergebnisse zu erzielen. Nur der langfristige Trend zählt. Kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen sind zumeist lediglich durch Flüssigkeitsverlust bedingt: Körperwasser spielt jedoch für das Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Die Interpretation der Ergebnisse richtet sich nach den Veränderungen des:

1. Gesamtgewichts
2. Prozentualen Fettanteils
3. Prozentualen Wasseranteils
4. Prozentualen Muskelanteils

sowie nach dem Zeitraum, in dem diese Änderungen erfolgen. Rasche Veränderungen im Bereich von Tagen sind von mittelfristigen Änderungen (im Bereich von Wochen) und langfristigen Änderungen (Monaten) zu unterscheiden. Als Grundregel kann gelten, dass kurzfristige Veränderungen des Gewichts fast ausschließlich Änderungen des Wassergehalts darstellen, während mittel- und langfristige Veränderungen auch den Fett- und Muskelanteil betreffen können.

- Wenn kurzfristig das Gewicht sinkt, jedoch der Körperfettanteil steigt oder gleich bleibt, haben Sie lediglich Wasser verloren, z.B. nach einem Training, Saunagang oder einer nur auf schnellen Gewichtsverlust beschränkten Diät.
- Wenn das Gewicht mittelfristig steigt, der Körperfettanteil sinkt oder gleich bleibt, könnten Sie hingegen wertvolle Muskelmasse aufgebaut haben, oder es kann eine vermehrte Einlagerung von Körperwasser vorliegen (z.B. infolge einer Medikamenteneinnahme oder einer schwächer werdenden Herzfunktion bei älteren Menschen).
- Wenn Gewicht und Körperfettanteil gleichzeitig sinken, funktioniert Ihre Diät – Sie verlieren Fett-Masse. Idealerweise unterstützen Sie Ihre Diät mit körperlicher Aktivität, Fitness- oder Krafttraining. Damit können Sie mittelfristig Ihren Muskelanteil erhöhen.

Und vergessen Sie nicht: Körperliche Aktivität ist die Basis für einen gesunden Körper.

### **2.3 Wichtige Hinweise für den späteren Gebrauch aufbewahren!**

#### **Vorsicht:**

**Die Waage darf nicht von Personen mit elektronischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.**

#### **Vorsicht – Zu Ihrer Sicherheit**

- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist; es besteht Rutschgefahr!
- Sie sollten die Waage vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und Wärmequellen (Öfen, Heizungskörper) fernhalten.
- Reparaturen dürfen nur vom Biocomfort-

Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und tauschen Sie diese gegebenenfalls aus.

- Alle Waagen entsprechen der EG Richtlinie 89/336 + Ergänzungen. Sollten Sie noch Fragen zur Anwendung unserer Geräte haben, so wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder an den Biocomfort Kundenservice.
- Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät mit einem feuchten Tuch gereinigt werden. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel, und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.
- Das Gerät ist zur Eigenanwendung geeignet.
- Bei der Diagnosewaage sind Altersstufen von 10–100 Jahre und Größeneinstellungen von 100–220 cm (3–03"-7–03") voreinstellbar. Die Belastbarkeit der Waage beträgt max. 150 kg (330 lb, 24 St). Bei der Gewichtsmessung werden die Ergebnisse in 100g-Schritten

(0,2 lb, 1/4 St) angezeigt. Die Messergebnisse des Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils werden in 0,1%-Schritten angezeigt.

- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „cm“ und „kg“ eingestellt. Über das Einstellmenü (Kapitel 3.5) kann auch auf „inch“, „Pfund“ und „Stones“ (lb, St) umgestellt werden.

## 3 So nehmen Sie Ihre *scaleo-comfort* Diagnose-Waage in Betrieb

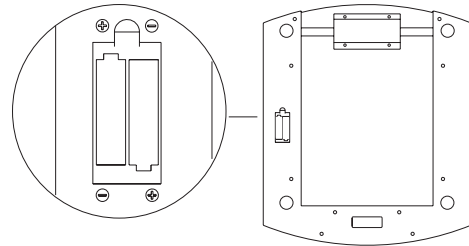
### 3.1 Batterien einsetzen oder wechseln

Die *scaleo-comfort* Diagnose-Waage wird mit zwei 1,5 V Alkaline-Batterien [Typ AAA/LR03] geliefert, die sich außerhalb der Waage befinden. Sie sind im unteren Formteil in der Umverpackung in zwei Vertiefungen eingelegt. Vor der ersten Messung müssen sie in das Batteriefach auf der Rückseite der Waage eingesetzt werden.

Wenn in der Anzeige das Batteriesymbol erscheint, weist dies darauf hin, dass die Batterie bereits schwach ist und ausgewechselt werden muss. Es ist keine Messung mehr möglich.

Bei einem Batteriewechsel bleiben alle am Gerät vorgenommenen Einstellungen erhalten, ebenso wie die gespeicherten Messwerte.

Waage von unten gesehen:



Bitte befolgen Sie folgende Schritte, um die Batterie einzusetzen oder zu wechseln:

Schritt 1:

Zum Wechsel der Batterie das Gerät bitte immer ausschalten.

Schritt 2:

Arretierungsvorrichtung am Batteriefachdeckel zusammendrücken und Deckel dann abnehmen.

**Schritt 3:**

Gegebenenfalls gebrauchte Batterien entfernen und sachgerecht, entsprechend den geltenden Vorschriften, entsorgen.

**Schritt 4:**

Die beiden 1,5 V Alkaline-Batterien entsprechend den Symbolen im Batteriefach einlegen.

**Schritt 5:**

Batteriefachdeckel wieder aufsetzen und Arretierung spürbar einrasten lassen.

**Schritt 6:**

Überprüfen Sie anschließend durch kurzes Drücken der START-Taste, ob die Batterie richtig eingesetzt wurde. Ist dies der Fall, erscheinen für ca. 2 Sekunden alle Elemente der Anzeige als Funktionstest.

**Hinweise:**

- Bitte achten Sie darauf, dass Sie immer Ersatzbatterien vorrätig haben.

- Neue Batterien (1,5 V Alkaline-Batterien [Typ AAA/LR03]) haben eine Lebensdauer von mehr als 18 Monaten bei 5 Messungen pro Tag.
- Beim Batteriewechsel und bei Aufbewahrung des Messgerätes ohne Batterien bleibt der Inhalt der Messwertspeicher erhalten.
- Bei entnommener Batterie läuft die interne Uhr des Messgerätes nicht weiter, so dass bei Wiederinbetriebnahme nach Batteriewechsel oder Aufbewahrung des Messgerätes ohne Batterie ggf. Datum und Uhrzeit neu eingestellt werden müssen (siehe Abschnitt 3.4).

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

### 3.2 Einschalten

Im Ruhezustand der Waage – dem sogenannten Sleep-Modus – wird immer die aktuelle Uhrzeit angezeigt (Abb. 3.2), die nur einmal bei der Erstinbetriebnahme (siehe 3.4 Einstellen des Gerätes) eingestellt werden muss.



Abb. 3.2

Durch Drücken einer der drei Tasten, START, UP/MEM- oder SET, oder durch kurzes kräftiges Antippen der Trittfläche schalten Sie Ihre *scaleo-comfort* Diagnose-Waage ein. Nach jedem Einschalten erscheinen alle

Elemente der Anzeige für ca. 2 Sekunden als Funktionskontrolle. Bitte achten Sie darauf, dass tatsächlich alle Anzeigeelemente gemäß der Abbildung auf Seite fünf vollständig zu sehen sind. Ein fehlender Teilstrich könnte bei späteren Messwerten zur Falschanzeige führen.

Je nach Einschaltart, wird anschließend einer der im folgenden genannten Betriebsmodi aktiviert:

	Aktivierung durch	Betriebsmodus
1	Antippen der Trittläche oder Drücken der START-Taste mit Anwahl der Benutzer-Nr. 0	Gewichtsmessung im Gastmodus
2	Antippen der Trittläche oder Drücken der START-Taste mit Anwahl der eigenen Benutzer-Nr. (Nr. 1...8)	Gewichtsmessung und Bestimmung der Körperdaten mit Abspeicherung der Messdaten
3	Drücken der SET-Taste mit Anwahl der Benutzer-Nr. 0	Konfigurationsmodus zum Einstellen der gemeinsamen Einstellwerte wie Datum, Uhrzeit oder Maßeinheit
4	Drücken der SET-Taste mit Anwahl der Benutzer-Nrn. 1–8	Konfigurationsmodus zum Einstellen der persönlichen Einstellwerte wie Geschlecht, Alter, Größe, Aktivitätsgrad
5	Drücken der UP/MEM-Taste	Anzeige der gespeicherten Messdaten des Benutzers

### 3.3 Funktionen der Bedientasten

#### SET-Taste:

1. Wenn sich die Waage im Sleep-Modus befindet: Start des Konfigurationsmodus sowohl zur Einstellung der gemeinsamen als auch der persönlichen Parameter, wobei als erste Einstellung die persönliche Benutzer-Nr. eingestellt werden kann.

Wird hier keine oder die Nummer „0“ ausgewählt, gelangen Sie in das Einstellmenü für die gemeinsamen, d.h. für alle Benutzer geltenden Parameter; wird jedoch eine von „0“ verschiedene Benutzer-Nr. ausgewählt, gelangen Sie in das Einstellmenü für die personenbezogenen Einstellwerte, die nur für die angewählte Benutzer-Nr. gelten. Den jeweils einstellbaren Parameter erkennen Sie daran, dass er blinkt.

2. Wenn Sie die SET-Taste nach Auswahl eines Parameterwertes in einem der

Konfigurationsmenüs drücken, wird dieser Wert übernommen und Sie gelangen zum nächsten einstellbaren Parameter.

#### UP/MEM-Taste:

1. Wenn sich die Waage im Sleep-Modus befindet: Start des Anzeigemenüs für die gespeicherten Messwerte eines Benutzers.

2. Auswahl bzw. Einstellung eines zu übernehmenden Parameters oder einer Funktion. Hierbei gibt es verschiedene Anwahlmöglichkeiten:

- Kurzes Drücken, ggf. mehrmals hintereinander: Erhöhung des Parameterwertes um Eins bzw. Weiterschaltung zum nächsten Parameter-Symbol.
- Gedrückthalten der Taste: Automatische Erhöhung eines Wertes.



**START-Taste:**

1. Wenn sich die Waage im Sleep-Modus befindet: Start eines Messvorganges ohne und mit Eingabe der Benutzer-Nr., falls die gewünschte Nummer nicht schon angezeigt wird.
2. In einem Eingabemenü: Übernahme des durch die UP/MEM-Taste ausgewählten Wertes oder Parameters und Weiterschaltung zum nächsten Menüpunkt.
3. In einem Anzeigemenü: Weiterschaltung zum nächsten Menüpunkt.
4. Durch längeres Drücken der START-Taste (mind. 2 Sek.): Verlassen des gerade aktiven Betriebsmodus mit Übergang in den Sleep-Modus.

**Hinweis:**

Wenn keine Messung gestartet wird oder

innerhalb von einer Minute keine Taste bedient wird, schaltet sich die *scaleo-comfort* Diagnose-Waage automatisch in den Ruhezustand (Sleep-Modus), in dem die aktuelle Uhrzeit angezeigt wird.

### 3.4 Einstellen des Gerätes

Bevor Sie die Waage das erste Mal benutzen oder wenn sie das Gerät auf Ihre Bedürfnisse anpassen möchten, müssen Sie im Einstellungs Menü einige Einstellungen vornehmen. Die Waage muss sich dabei im sog. Konfigurationsmodus befinden. Zur Aktivierung dieses Modus und Einstellung der erforderlichen Parameter betätigen Sie die Bedientasten, wie nachfolgend beschrieben. In das Einstellungs Menü gelangen Sie, wenn Sie bei ausgeschaltetem Gerät die SET-Taste drücken. Die SET-Taste finden Sie vorn unterhalb der großen START- und UP/MEM-Tasten.



Abb. 3.3: Betätigung der SET-Taste

Sobald Sie die SET-Taste gedrückt haben, erscheint zunächst als Selbsttest die komplette Displayanzeige (Abb. 3.4).

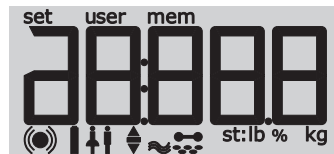


Abb. 3.4

Nach etwa zwei Sekunden gelangen Sie in das erste Einstellungs Menü zur Einstellung der persönlichen Benutzer-Nr., wobei im linken oberen Feld des Displays das Symbol „set“ und unter dem Symbol „user“ die Benutzer-Nr. Null angezeigt wird (Abb. 3.5). Das Symbol „set“ bleibt angezeigt, solange sich die Waage im Konfigurationsmodus befindet.

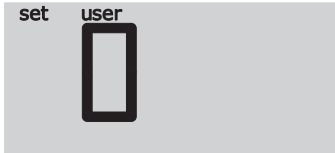


Abb. 3.5

In diesem Einstellungsmenü haben Sie die Wahl, ob Sie die für alle Benutzer gemeinsamen Parameter einstellen wollen (wie z.B. Uhrzeit und Datum) oder Ihre persönlichen Daten, die zur Ermittlung des Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils erforderlich sind. Bei den persönlichen Werten handelt es sich um das Geschlecht, das Alter, die Körpergröße sowie Ihren geschätzten Fitnessgrad.

In das Menü zur Einstellung der gemeinsamen Parameter gelangen Sie, wenn Sie direkt nach Anzeige der Benutzer-Nr. Null die START-Taste drücken.

Wenn Sie mit der UP/MEM-Taste eine andere Nummer, d.h. eine Nummer im Bereich von 1 bis 8, auswählen, gelangen Sie in das Menü zur Einstellung Ihrer persönlichen Daten.

**Achtung:**

Bei der ausgewählten Nummer handelt es sich um Ihre persönliche Benutzer-Nr., die Sie sich merken sollten, da Sie diese Nummer bei jeder Messung zu Beginn anwählen müssen.

**Hinweise:**

- Vor der ersten Inbetriebnahme Ihrer *scaleo-comfort* Analyse-Waage sollten Sie das Einstellmenü der gemeinsamen Parameter aufrufen, um einmalig Datum und Uhrzeit sowie ggf. die Maßeinheit des Gewichts korrekt einstellen zu können oder Messwerte, die bei einer Messung nicht angezeigt werden sollen, ausblenden zu können.

- Den jeweils einstellbaren Parameter innerhalb einer Menüanzeige erkennen Sie daran, dass er blinkt. Wenn Sie nach Auswahl des einzustellenden Wertes die SET-Taste drücken, bestätigen Sie den eingestellten Parameter und gelangen zum nächsten einstellbaren Parameter.
- Durch längeres Drücken der START-Taste (mind. 2 Sek.) können Sie das Einstellungs Menü verlassen. Die Waage wechselt dann in den Sleep-Modus. Befand sich die Waage in einem Einstellungs Menü, wird die aktuelle Einstellung dabei nicht übernommen.

### 3.5 Einstellen der gemeinsamen Einstellwerte

Bei dem Waagetyp BSC105 (Waage mit Funkmodul) erfolgt die Einstellung der Parameter über den Health Manager vom PC bzw. PDA aus. Die Einstellung über die entsprechenden Menüs der Waage ist daher nicht möglich, die Werte können aber zur Überprüfung angesehen werden.

#### 3.5.1 Einstellen von Datum und Uhrzeit

##### **Hinweis:**

Die gemessenen Körperdaten, das Gewicht sowie die Fett- Wasser und Muskelanteile werden mit Datum und Uhrzeit gespeichert. Die korrekte Einstellung von Datum und Uhrzeit erleichtert Ihnen die korrekte zeitliche Zuordnung Ihrer Messwerte. Um bei Ihrer *scaleo-comfort* Analyse-Waage Datum und Uhrzeit korrekt einzustellen, befolgen Sie bitte folgende Schritte:

### Schritt 1:

Drücken Sie wie bereits unter Kap. 3.4 beschrieben bei ausgeschaltetem Gerät zunächst die SET-Taste und nach Anzeige der Benutzer-Nr. Null die Start-Taste. Es erscheint vierstellig die Jahreszahl, gefolgt von dem durch einen Punkt getrennten Zeichen „.Y“ (für year), welches blinkt (Abb. 3.6).



Abb. 3.6

### Schritt 2:

Einstellen der Jahreszahl

Zur Einstellung der aktuellen Jahreszahl drücken Sie so oft die UP/MEM-Taste, bis die richtige Jahreszahl angezeigt wird.

Drücken Sie zur dauerhaften Speicherung des eingestellten Wertes die SET- oder die START-Taste.

Es erscheint danach das Menübild zur Eingabe des Datums (Abb. 3.7). Es blinken zunächst der Monat (Ziffern an 3. und 4. Stelle) sowie an der letzten Stelle, durch einen Punkt getrennt, das Zeichen „.d“ (für date).



Abb. 3.7

### Schritt 3:

Einstellen des Monats

Die Auswahl des aktuellen Monats kann wieder mit Hilfe der UP/MEM-Taste erfolgen wie bereits beschrieben. Drücken Sie dann

erneut die SET- oder die START-Taste.  
Es blinkt jetzt die Anzeige für den Tag zusammen mit dem Zeichen „d“ (für date).

#### Schritt 4:

##### Einstellen des Tages

Die Auswahl des aktuellen Tages kann wieder mit Hilfe der UP/MEM-Taste erfolgen. Drücken Sie dann zur Speicherung des aktuellen Wertes erneut die SET- oder die START-Taste.

Es erscheint jetzt das Menübild zur Eingabe der Uhrzeit (Abb. 3.8). Es blinken zunächst die Stunde (Ziffern an 1. und 2. Stelle) sowie an der letzten Stelle, durch einen Punkt getrennt, das Zeichen „t“ (für time).



Abb. 3.8

#### Schritt 5:

##### Einstellen der Stunde

Die Auswahl der aktuellen Stunde kann wieder mit Hilfe der UP/MEM-Taste erfolgen. Drücken Sie dann zur Speicherung des aktuellen Wertes die SET- oder die START-Taste. Es blinkt jetzt die Anzeige für die Minute, zusammen mit dem Zeichen „t“ (für time).

#### Schritt 6:

##### Einstellen der Minute

Die Auswahl der augenblicklichen Minute kann wieder mit Hilfe der UP/MEM-Taste erfolgen. Drücken Sie dann zur Speicherung des aktuellen Wertes wieder die SET- oder die START-Taste. Es erscheint jetzt das Menübild zur Auswahl der Maßeinheit für das Gewicht mit den Maßeinheiten „kg“ als werksseitige Einstellung, „lb“ für engl. Pfund sowie „st:lb“ für das engl. stone (Abb. 3.9). Es blinkt zunächst die werksseitig bzw. früher schon eingestellte Maßeinheit.

#### Schritt 7:

Wenn Sie keine weiteren Einstellungen vornehmen wollen, verlassen Sie das Einstellungsmenü durch längeres Drücken der START-Taste, ansonsten fahren Sie mit den Einstellungen wie im Weiteren beschrieben fort.

### 3.5.2 Einstellen der Maßeinheit für Gewicht und Größe

#### Hinweise:

- Die Gewichtsmesswerte können entweder in kg, in lb (pound) oder in st/lb (stone/pound) angezeigt werden.
- Gleichzeitig mit der Einstellung der Maßeinheit für das Gewicht wird auch die Maßeinheit für die Länge eingestellt, die zur Eingabe der Körpergröße benötigt wird. Wenn die Einheit „kg“ eingestellt wird, so wird gleichzeitig die Längeneinheit „cm“ eingestellt andern falls „ft:inch“.

- Wenn Sie ohne Änderung von Datum und Uhrzeit die Einstellung der Maßeinheit vornehmen wollen, drücken Sie die SET-Taste so oft, bis das Menübild für die Maßeinheit erscheint (Abb. 3.9). Es ist im Ablauf nach der Einstellung von Datum und Uhrzeit zu finden.



Abb. 3.9

Wenn das Menübild zur Auswahl der Maßeinheit für das Gewicht erscheint, wobei die Maßeinheiten „kg“ als werksseitige Einstellung, „lb“ für engl. Pfund sowie „st:lb“ für das engl. Stone (Abb. 3.9) angezeigt wird, kann die gewünschte Maßeinheit durch wiederhol-

tes Drücken der UP/MEM-Taste ausgewählt werden. Es blinkt hierbei die gerade angeählte Einheit, zu Beginn die werksseitig bzw. früher schon eingestellte Maßeinheit. Zur dauerhaften Speicherung der eingestellten Einheit drücken Sie die SET- oder die START-Taste. Anschließend erscheint das Menübild zur Anzeigeauswahl der Anteilswerte (Abb. 3.10).

### 3.5.3 Auswahl der nach einem Messvorgang anzuzeigenden Anteilswerte

Ihre *scaleo-comfort* Analyse-Waage gestattet es, nach einer Messung die Anzeige der aus der Impedanzanalyse berechneten Anteilswerte für Körperfett, Körperwasser und Muskelmasse anzuzeigen. Mit diesem Menü kann vorgegeben werden, wieviele oder ob gar keine dieser Anteilswerte angezeigt werden. Es gibt folgende Auswahlmöglichkeiten:

1. Anzeige aller drei Anteilswerte: Körperfett, Körperwasser und Muskelmasse (Abb. 3.10)
2. Anzeige von Körperfett und Körperwasser (Abb. 3.11)
3. Anzeige von Körperfett (ohne Abb.)
4. Keine Anzeige d. Anteilswerte (ohne Abb.)



Abb. 3.10



Abb. 3.11



Die Auswahl erfolgt durch wiederholtes Drücken der UP/MEM-Taste, wobei die jeweils angewählte Kombination durch die Anzeige der entsprechenden Anteils-Symbole zusehen ist.

Mit Drücken der SET- oder der START-Taste wird die so ausgewählte Kombination dauerhaft gespeichert.

#### Hinweis:

Nach einer Messung werden grundsätzlich alle Anteilswerte berechnet und in den Messwertspeicher abgespeichert, auch wenn die Auswahl eingestellt wird, dass keine Anteilswerte angezeigt werden.

### 3.5.4 Löschen des Messwertspeichers

#### Hinweis:

Die Funktion zum Löschen des Messwertspeichers ist im Ablauf des Einstellungs-menüs nach der Anzeigeauswahl der An-

teilstwerte zu finden. Wenn Sie die Funktion ohne Einstellung der vorangehenden Parameter auswählen möchten, drücken Sie nach Anwahl des Konfigurationsmodus solange die SET-Taste, bis das entsprechende Menübild erscheint.

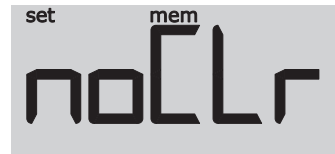


Abb. 3.12: Messwertspeicher nicht löschen



Abb. 3.13: Messwertspeicher löschen

#### Schritt 1:

Wenn das Menübild zum Löschen des Messwertspeichers erscheint, bei dem in der oberen Displayzeile das „mem“-Symbol blinkt und in der Zeile für die Wert-Anzeige die Abkürzung „noCLr“ (für engl. „no clear“) erscheint (Abb. 3.12), können Sie durch Drücken der UP/MEM-Taste auf die Anzeige „CLr“ (für engl. „clear“) umschalten (Abb. 3.13), was bedeutet, dass der gesamte Messwertspeicher gelöscht wird. Wenn Sie die UP/MEM-Taste mehrmals drücken, schaltet die Anzeige jeweils zwischen „noCLr“ und „CLr“ um.

#### Schritt 2:

Um die gespeicherten Messdaten des Messwertspeichers tatsächlich zu löschen, drücken Sie bei Erscheinen der Anzeige „CLr“ die SET- oder START-Taste. Wenn der Speicher nicht gelöscht werden soll, drücken Sie eine der Tasten, wenn die Anzeige „noCLr“ erscheint.

#### Hinweis:

Wenn Sie im Zeitraum von einer Minute keine Taste drücken, schaltet die Waage in den Sleep-Modus zurück, ohne den Messwertspeicher zu löschen.

#### Schritt 3:

Wenn Sie keine weiteren Einstellungen vornehmen wollen, verlassen Sie das Einstellungs-menü durch längeres Drücken der START-Taste, ansonsten fahren Sie mit den Einstellungen des jetzt angezeigten Menübildes fort. Wenn im Zeitraum von zwei min. keine Taste drücken, schaltet die Waage in den Sleep-Modus zurück.

### 3.5.5 Funkverbindung zurücksetzen (nur Typ BSC 105)

Mit dieser Funktion können Sie eine über eine Funkverbindung bestehende Zuordnung zu einem PC oder PDA rücksetzen (löschen). (siehe Anleitung Health Manager Software).

**Hinweise:**

- Die *scaleo-comfort* Körperfett-Waage mit der Typenbezeichnung BSC105 ist mit einer Funkschnittstelle ausgestattet, mit der Sie die gemessenen Körperwerte zu Zwecken der weiteren Verarbeitung (z.B. komplexe statistische Auswertungen) oder Archivierung drahtlos an einen mit einem Biocomfort-Funkmodul ausgestatteten PC oder PDA übermitteln können. Die PC- oder PDA-seitigen Funkmodule Biocomfort USB105 und CFC105 sind als Zubehör erhältlich.
- Das Rücksetzen der Funkverbindung am Gerät sollte nur dann vorgenommen werden, wenn ein Rücksetzen mit der Health Manager Software nicht mehr möglich ist.
- Einzelheiten sind der Anleitung zu dieser Software zu entnehmen. Die Konfiguration der Funkschnittstelle ist im Ablauf des Einstellungsmenüs nach der Funktion zum Löschen des Messwert-

speichers zu finden. Wenn Sie die Funktion ohne Einstellung der vorangehenden Parameter auswählen möchten, drücken Sie nach Anwahl des Konfigurationsmodus solange die SET-Taste, bis das entsprechende Menübild erscheint (Abb. 3.14).



Abb. 3.14: Funkzuordnung bleibt bestehen



Abb. 3.15: Funkzuordnung wird rückgesetzt

#### Schritt 1:

Bei dem Menübild zum Zurücksetzen der Funkverbindung blinkt in der unteren Zeile das Funksymbol und in der Zeile für die Wert-Anzeige wird entweder die Abkürzung „on“ (Abb. 3.14) oder „oFF“ (Abb. 3.15) angezeigt.

Wenn die Anzeige „oFF“ erscheint, bedeutet dies, dass noch keine Funkverbindung zu Ihrem PC oder PDA aufgebaut werden konnte. Wenn die Anzeige „on“ erscheint, existiert bereits eine Funkzuordnung und die Funkverbindung zu Ihrem PC oder PDA ist aufgebaut.

Sie können jetzt durch Drücken der UP/MEM-Taste zwischen beiden Anzeigen umschalten.

Wenn Sie die Anzeige „oFF“ auf „on“ umschalten, bedeutet dies, dass eine Funkzuordnung zu Ihrem PC oder PDA eingerichtet werden soll. Wenn Sie die Anzeige „on“ auf „oFF“ umschalten, können Sie die Funkzuordnung wieder freigeben, um z.B. eine

Funkverbindung zu einem anderen PC oder PDA zu ermöglichen. Ansonsten bleibt die Funkzuordnung bestehen.

#### Schritt 2:

Wenn Sie die Funkverbindung tatsächlich zurücksetzen wollen, wählen Sie mit der UP/MEM-Taste die Anzeige „oFF“ an und drücken Sie die SET- oder START-Taste, andernfalls drücken Sie die SET- oder UP/MEM-Taste, wenn die Anzeige „on“ erscheint.

#### Schritt 3:

Das Menü zum Zurücksetzen der Funkverbindung ist das letzte Einstellmenü für die gemeinsamen Parameter. Nach Bestätigung der Einstellung erscheint daher als Hinweis die Anzeige „End“. (Abb. 3.16).

Sie können nun die Waage in den Sleep-Modus schalten, indem Sie die START-Taste für mindestens zwei Sek. drücken.



Abb. 3.16: Ende des Einstellmenüs

### 3.6 Persönliche Einstellungen

Vor der ersten Messung müssen die persönlichen Parameter eingespeichert werden, die zur Bestimmung der Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteile erforderlich sind. Dazu verfügt die Waage über 8 personenbezogene Grunddaten-Speicherplätze, auf denen der Anwender, z.B. jedes Familienmitglied, seine persönlichen Einstellungen wie Geschlecht, Alter, Größe und seinen ungefähren Aktivitätsgrad abspeichern und wieder abrufen kann. Jedem Benutzer kann hierzu eine persönliche Benutzer-Nr.

aus dem Nummernkreis von 1 bis 8 zugewiesen werden. Bei jedem späteren Messvorgang muss der betreffende Benutzer zur Identifizierung zunächst seine eigene Benutzer-Nr. eingeben, bevor er mit der Messung beginnt. Die persönlichen Einstellungen können im Konfigurationsmodus der Waage menügeführt vorgenommen werden.

#### Schritt 1:

Zur Aktivierung des Konfigurationsmodus drücken Sie wie bereits unter Kap. 3.4 beschrieben vom Sleep-Modus aus – d.h. wenn sich die Waage im Ruhezustand befindet – zunächst die SET-Taste und wählen Sie nach Anzeige der Benutzer-Nr. Null über die UP/MEM-Taste Ihre persönliche Benutzer-Nr. (aus dem Bereich von 1 bis 8) aus. Danach drücken Sie zur Bestätigung die SET- oder die START-Taste. Im Display erscheint dann das Menübild für die Aktivierung/Freigabe (Abb. 3.17 bzw. 3.18).

**Achtung:**

Wenn mehrere Personen die Waage benutzen möchten, ist darauf zu achten, dass jeder Person eine andere Benutzer-Nr. zugeordnet wird, also keine Doppelbelegung auftritt.

**3.6.1 Aktivieren/Freigeben der Benutzer-Nr.**

**Hinweis:**

Die *scaleo-comfort* Analyse-Waage verfügt über einen batterieausfallsicheren Messwertspeicher, in dem für jeden Benutzer die gemessenen Körperwerte abgespeichert werden, zu dem gültige personenbezogene Daten vorliegen.

Hierzu muss die persönliche Benutzer-Nr. zunächst aktiviert werden. Sie kann aber auch wieder freigegeben werden, wenn die Nummer nicht mehr benötigt wird oder die Nr. einer anderen Person zugeordnet werden soll. Dabei werden die bereits gespeicherten, dieser Nummer zugeordneten Messdaten aus dem Messwertspeicher

gelöscht. So steht dieser Speicherbereich wieder anderen Benutzern zur Verfügung.



Abb. 3.17: Benutzer-Nr. wird aktiviert

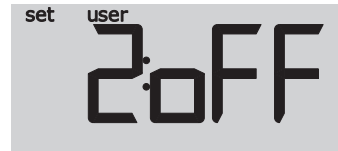


Abb. 3.18: Benutzer-Nr. wird freigegeben

**Schritt 1:**

Nach der Auswahl und Bestätigung der Benutzer-Nr. erscheint das Menübild zur Aktivierung bzw. Freigabe dieser Nummer. Hierbei wird zusätzlich zur Benutzer-Nr. die Abkürzung „on“ (Abb. 3.17) oder „oFF“ (Abb. 3.18) angezeigt, je nachdem, ob die Nummer bereits aktiv ist („on“) oder noch frei ist („oFF“).

Mit der UP/MEM-Taste können Sie jetzt die gewünschte Funktion anwählen. Bei jedem Drücken schaltet die Anzeige zwischen „on“ und „oFF“ um. Wenn Sie „on“ anwählen, können Sie die Benutzer-Nr. aktivieren bzw., wenn die Anzeige bereits auf „on“ steht, die Einstellungen zu der Benutzernummer verändern. Dies könnte notwendig sein, wenn Sie z.B. Alter oder Fitnesslevel anpassen wollen.

Wenn Sie „oFF“ anwählen, können Sie die Benutzer-Nr. wieder freigeben bzw. wenn „oFF“ bereits angezeigt wird, deaktiviert lassen.

**Schritt 2:**

Mit Drücken der SET- oder START-Taste bestätigen Sie die angewählte Funktion und gelangen zum nächsten Einstellenübild für die Einstellung des Geschlechts (Abb. 3.19).

**Schritt 3:**

Wenn Sie keine weiteren Einstellungen vornehmen wollen, verlassen Sie das Einstellungsmenü durch längeres Drücken der START-Taste, ansonsten fahren Sie mit den Einstellungen des nächsten angezeigten Menüs (Abb. 3.19) fort.

**Hinweise:**

- Sind unter der angewählten Benutzer-Nr. die personenbezogenen Werte bereits schon vorher eingestellt worden, so werden in den nachfolgenden personenbezogenen Einstellenmenüs die aktuellen Einstellwerte angezeigt, andernfalls werden werkseingestellte Werte angezeigt.
- Wenn die Waage von mehreren Personen

benutzt werden soll, ist es wichtig, dass der jeweilige Benutzer weiß, welche Benutzer-Nr. für ihn reserviert ist.

- Vor jeder Messung ist darauf zu achten, dass die jeweils richtige Benutzer-Nr. ausgewählt wurde.
- Die Vorgehensweise zum Löschen des gesamten Messwertspeichers ist in Kap. 3.5.4 beschrieben.

### 3.6.2 Einstellen des Geschlechts

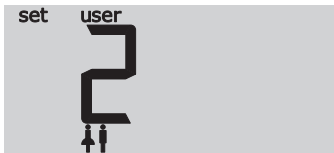


Abb. 3.19

Das Menübild zur Einstellung für das Geschlecht („Frau“ oder „Mann“) folgt direkt

hinter dem Einstellungsmenü zur Aktivierung bzw. Freigabe der Benutzer-Nr. (Abb. 3.19). Unter der Benutzer-Nr. erscheinen die beiden Symbole für „Frau“ oder „Mann“, wobei das aktuelle, d.h. das ggf. bereits vorher eingestellte Symbol blinkt. Wählen Sie das richtige Geschlecht durch Betätigen der UP/MEM-Taste aus und bestätigen Sie die Auswahl mit der SET- oder der START-Taste.

### 3.6.3 Einstellen des Alters



Abb. 3.20

Das Menübild zur Einstellung des Alters folgt hinter dem Einstellungsmenü des



Geschlechts. Es erscheint blinkend ein großes „A:“ (für engl.: „age“) und hinter dem Doppelpunkt das voreingestellte Alter in Jahren (Abb. 3.20).

Stellen Sie durch kurzes oder langes Drücken der UP/MEM-Taste den gewünschten Wert ein und bestätigen Sie das so eingestellte Alter mit der SET- oder der START-Taste.

### 3.6.4 Einstellen der Körpergröße



Abb. 3.21

Das Menübild zur Einstellung der Körpergröße (Abb. 3.21) folgt hinter dem Einstellmenü des Alters. Es erscheint blinkend

ein großes „H:“ (für engl.: „height“) und hinter dem Doppelpunkt die voreingestellte Körpergröße in der Maßeinheit „cm“ (Abb. 3.21). Stellen Sie durch kurzes oder langes Drücken der UP/MEM-Taste den gewünschten Wert ein und bestätigen Sie die so eingestellte Größe mit der SET- oder der START-Taste.

#### Hinweis

Erscheint als Menübild zur Einstellung der Körpergröße eine Anzeige wie in Abb. 3.22 dargestellt, dann ist als Maßeinheit die engl. Maßeinheit „ft:inch“ eingestellt. Dieses Längenmaß kann im Konfigurationsmenü für die gemeinsamen Einstellwerte zusammen mit der Gewichtsmaßeinheit umgestellt werden. Um die Körpergröße in Zentimetern anzugeben, muss dort die Maßeinheit „kg“ eingestellt werden, da damit gleichzeitig auch die Längeneinheit eingestellt wird. Als Menübild für die Körpergröße erscheint dann eine Anzeige wie in Abb. 3.21 dargestellt.

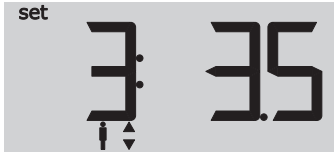


Abb. 3.22

### 3.6.5 Einstellen des Fitnessgrades



Abb. 3.23

Das Menübild zur Einstellung Ihres individuellen Aktivitäts- bzw. Fitnessgrades folgt hinter dem Einstellmenü der Körpergröße (Abb. 3.23). Es erscheint blinkend ein

großes „L:“ (für engl. „level“) und hinter dem Doppelpunkt der voreingestellte Fitnessgrad, wobei hier drei Einstellungen möglich sind:

- Fitness 1: Keine bis geringe körperliche Aktivität ggf. mit gleichzeitigem Übergewicht
- Fitness 2: Mittlere körperliche Aktivität
- Fitness 3: Intensive körperliche Aktivität (sportlich)

Stellen Sie durch Drücken der UP/MEM-Taste Ihren geschätzten Wert ein und bestätigen Sie den so eingestellten Wert mit der SET- oder der START-Taste.

Das Menü zur Einstellung Ihres Aktivitätsgrades ist das letzte Einstellmenü für die personenbezogenen Parameter. Nach Bestätigung der Einstellung erscheint daher als Hinweis die Anzeige „End“ (Abb. 3.16). Sie können nun die Waage in den Sleep-Modus schalten, indem Sie die START-Taste für mindestens zwei Sek. drücken.

## Erklärung zu den Aktivitätsgraden:

### **Fitness 1:**

Keine bis geringe körperliche Aktivität ggf. mit gleichzeitigem Übergewicht.

Dieser Level ist auch der normale Einstiegs-Mode, der zu Beginn ausgewählt werden sollte, wenn Sie ein Trainings- oder Diät-Programm starten wollen.

Sie sollten dabei mit einem körperlichen Training beginnen, dass auf max. 20 Minuten begrenzt ist und nur zwei mal in der Woche absolviert wird - z.B. Spaziergehen, leichte Gartenarbeit oder gymnastische Übungen (Aerobic). Nach ca. 6-10 Wochen kann zum nächsten Aktivitätsgrad gewechselt werden.

### **Fitness 2:**

Mittlere körperliche Aktivität.

Dabei kann es sich z.B. um eine körperliche Anstrengung 2 bis 5 mal pro Woche, jeweils 20 min, wie Jogging, Radfahren oder Tennis handeln.

Dieser Modus sollte ausgewählt werden, sobald während des Trainings/der Diät eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens/der allgemeinen Fitness festzustellen ist. Nach 8-12 Wochen anhaltenden Trainings/ Diät kann zum nächsten Aktivitätsgrad übergegangen werden.

### **Fitness 3:**

Intensive körperliche Aktivität (z.B. Sportler). Diesen Modus sollten Sie einstellen, wenn Sie bereits ein tägliches intensives Training oder körperliche Arbeit, z.B. intensives Lauftraining, Bauarbeiten oder ähnliches absolvieren. Insgesamt sollten Sie für diesen Modus ein hohes Maß an Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft besitzen und dieses Niveau über einen längeren Zeitraum halten.



## 4 Durchführung einer Messung

### 4.1 Nur Gewicht im „Gast“-Modus messen

Dieser Modus kann aktiviert werden, wenn nur das Gewicht ohne Abspeicherung des Messwertes gemessen werden soll oder die Waage von einer Person benutzt wird, deren Daten nicht im Parameterspeicher eingetragen wurden – also z.B. von einem Gast.

Die Waage befindet sich zunächst im Ruhezustand, dem sog. Sleep-Modus, bei dem lediglich die aktuelle Uhrzeit angezeigt wird (Abb. 3.2).

#### Schritt 1:

Tippen Sie nun mit dem Fuß kurz und kräftig auf die Trittfläche Ihrer Waage oder drücken Sie die START-Taste. Es erscheint als Selbsttest die komplette Displayanzeige (Abb. 3.4) bis unter „user“ die Benutzer-Nr. des Benutzers angezeigt wird, welcher die



letzte Messung durchgeführt hat. Oder es erscheint die „0“, was bedeutet, dass sich die Waage schon im Gastmodus befindet, bei dem keine Messung des Impedanzwertes – also keine Analyse der weiteren Körperdaten – sowie auch keine Messwert-Abspeicherung erfolgt. Stellen Sie als Benutzer-Nr. jetzt die „0“ – also den Gastmodus – ein. Hinter der Benutzer-Nr. „0“ erscheint nach etwa drei Sek. die Gewichtsanzeige „0.0“ (Abb. 4.2). Die Zeit kann durch Drücken der START-Taste abgekürzt werden. Treten Sie schon vorher auf die Waage, wird der Fehler „E:1“ angezeigt. Sie müssen dann zunächst wieder von der Waage gehen und die Messung erneut starten.

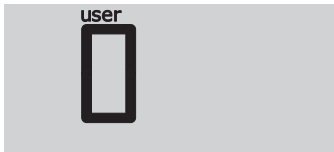


Abb. 4.1: Benutzer-Nr. „0“ (Gastmodus)

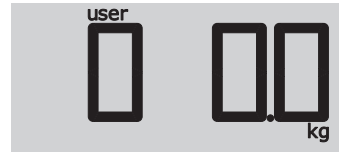


Abb. 4.2: Waage ist messbereit

#### Schritt 2:

Die Waage ist nun zum Messen Ihres Gewichtes bereit. Stellen Sie sich auf die Waage. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Die Waage beginnt sofort mit der Messung. Solange der Messwert aufgenommen wird, erscheinen auf der Anzeige anstelle der Gewichtsanzeige zwei Querbalken (Abb. 4.3). Danach wird das Messergebnis angezeigt. (Abb. 4.4). Wenn Sie die Trittpläche verlassen, schaltet sich die Waage nach 30 Sek. von selbst ab.

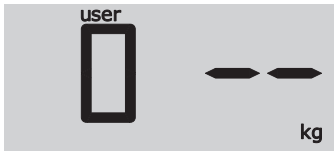
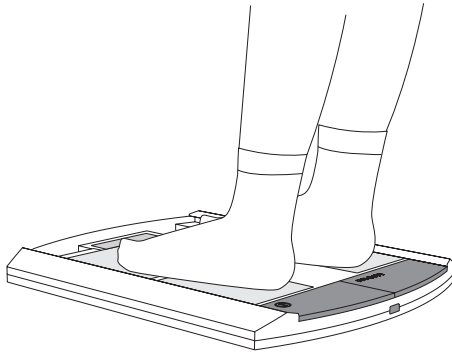


Abb. 4.3: Waage misst



Abb. 4.4: Anzeige des Gewichts

**Hinweis:**

Wenn außer dem Gewicht auch der Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteil gemessen werden soll oder die Messwerte dauerhaft gespeichert werden sollen, müssen vor der erstmaligen Benutzung über das Einstellmenü der Waage – zusammen mit einer persönlichen Benutzer-Nr. – die erforderlichen persönlichen Benutzerdaten eingegeben werden.

## 4.2 Messung von Gewicht, Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteil

Bei einer gemeinsamen Nutzung der Waage durch mehrere Personen kann der Messwertespeicher so konfiguriert werden, dass die gemessenen Daten bis zu 8 unterschiedlichen Benutzern anhand einer persönlichen Benutzer-Nr. (Ziffer 1 bis 8) zugeordnet werden können.

Hierzu müssen für jede Person vor der erstmaligen Benutzung über das Einstellmenü der Waage – zusammen mit einer persönlichen Benutzer-Nr. – die erforderlichen personenbezogenen Benutzerdaten eingegeben werden. (Siehe Abschnitt 3.6: „Persönliche Einstellungen“).

Vor jeder Messung gibt der Benutzer zunächst seine persönliche Benutzer-Nr. zur Identifizierung ein. Die Messdaten werden nach der Messung dann unter dieser Nr. gespeichert.

Zu Beginn befindet sich die Waage zunächst im Ruhezustand, dem sog. Sleep-Modus, bei dem lediglich die aktuelle Uhrzeit angezeigt wird (Abb. 3.2).

Schritt 1:

Tippen Sie nun mit dem Fuß auf die START-Taste. Es erscheint als Selbsttest die komplette Displayanzeige bis unter „user“ die Benutzer-Nr. des Benutzers angezeigt wird, der sich zuletzt gemessen hat (Abb. 4.5).

Wählen Sie jetzt ebenfalls mit dem Fuß durch mehrfaches Antippen der UP/MEM-Taste die eigene Benutzer-Nr. aus, unter der die persönlichen Grunddaten gespeichert sind. Mit jedem Antippen der UP/MEM-Taste werden nacheinander alle aktivierten Benutzer-Nrn. angezeigt.

Nach etwa drei Sek., oder durch erneutes Antippen der START-Taste, wird die eigene Benutzer-Nr. bestätigt, wobei hinter der Benutzer-Nr. daraufhin die Gewichtsanzeige „0.0“ erscheint (Abb. 4.6 für Benutzer 3).



**Achtung:**

Treten Sie schon vorher auf die Waage wird der Fehler „E:1“ angezeigt und Sie müssen die Messung erneut starten.

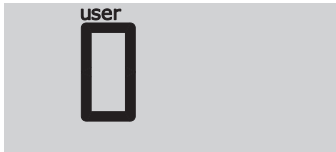


Abb. 4.5: Benutzer-Nr. „0“ (Gastmodus)

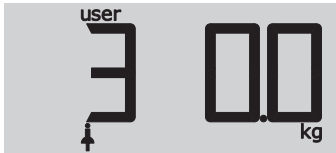
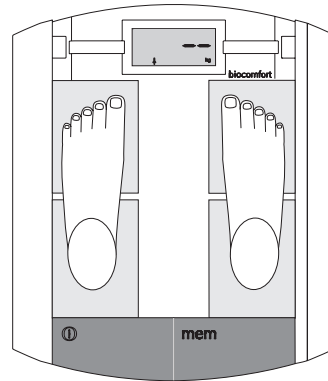


Abb. 4.6: Waage ist messbereit

**Schritt 2:**

Treten Sie nun barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie, wie abgebildet, auf beiden Elektroden stehen, ohne dass sich die Füße gegenseitig berühren. Stehen Sie ruhig auf der Waage, mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen.



Die Waage beginnt sofort mit der Messung. Solange die Messwerte aufgenommen werden, erscheinen auf der Anzeige anstelle der Gewichtsanzeige zwei Querbalken. (Abb. 4.7)

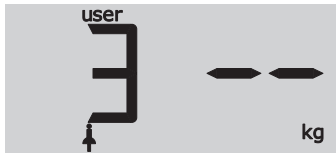


Abb. 4.7: Waage misst

**Wichtig:**

Es darf kein Kontakt zwischen beiden Füßen, Beinen, Waden und Oberschenkeln bestehen. Andernfalls kann die Messung der Anteilswerte nicht korrekt ausgeführt werden.

Zunächst wird Ihr Körpergewicht ermittelt und dann aus der Impedanzmessung Ihre

anderen in Prozent gemessenen Körperdaten, wie das Körperfett, Körperwasser und Muskelanteil. Dies kann einige Sekunden dauern. Bleiben Sie daher ruhig auf der Waage stehen.

Am Ende der Messung wird zunächst Ihr Körpergewicht angezeigt. (Abb. 4.8).



Abb. 4.8: Anzeige des Gewichts

Nach etwa drei Sek. oder wenn Sie mit dem Fuß auf die START-Taste tippen, erscheint auf dem Display die Anzeige des Prozentwertes für das ermittelte Körperfett sowie zusätzlich hierzu der entsprechende Trendverlauf.

Hierbei bedeutet:

- Pfeil nach unten = Anteil ist kleiner als bei letzter Messung
- Querbalken = Anteil ist gleich bleibend
- Pfeil nach oben = Anteil ist größer

Nach weiteren drei Sek. oder mit jedem erneuten Antippen der START-Taste wird gemäß der eingestellten Auswahl der nächste Prozentwert mit der entsprechenden Trendanzeige angezeigt – und zwar in der Reihenfolge: Körperfett (Abb. 4.9), Körperwasser (Abb. 4.10), Muskelanteil (Abb. 4.11).

Es werden immer nur die Werte, welche im Konfigurationsmenü (wie unter Punkt 3.5.3 „Auswahl anzuzeigender Anteilswerte“ beschrieben) ausgewählt wurden, angezeigt. Wenn beim letzten ausgewählten Prozentwert die START-Taste nochmals gedrückt wird, erscheint wieder der gemessene Gewichtswert. Alle drei Sek. oder mit jeder erneuten Betätigung wiederholen sich die Anzeigen wie vorstehend beschrieben.



Abb. 4.9: Anzeige des Körperfettanteils



Abb. 4.10: Anzeige des Körperwasseranteils



Abb. 4.11: Anzeige des Anteils der Muskelmasse

Wenn Sie mit dem Ablesen fertig sind, können Sie durch längeres Drücken der START-Taste die Waage (etwa zwei Sek.) wieder in den Ruhezustand schalten. Wenn Sie die Tritfläche einfach verlassen, schaltet sich die Waage spätestens nach einer Minute auch von selbst ab.

#### Hinweise:

- Geben Sie immer nur Ihre eigene zugewiesene Benutzer-Nr. ein, damit sichergestellt ist, dass die Messwerte dem richtigen Messwertspeicher zugeordnet werden.
- Bleiben Sie ruhig auf der Waage stehen, wenn die Körperfett- und Körperwasser-Analyse durchgeführt wird. Dies kann einige Sekunden dauern.
- Erscheint als Menübild zur Anzeige des Gewichts nicht ein Bild wie in Abb. 4.8 dargestellt sondern wie z.B. in Abb. 4.12 oder 4.13, dann ist im Konfigurationsmenü als Maßeinheit nicht die Einheit „kg“ eingestellt, sondern ein englisches Gewichtsmaß. Diese Maßeinheit kann im Konfigurationsmenü für die gemeinsamen Einstellwerte in „kg“ umgestellt werden (siehe Pkt. 3.5.2). Als Menübild für das Gewicht erscheint dann die Anzeige wie in Abb. 4.8 dargestellt.



Abb. 4.12: Gewichtsanzeige in engl. stones



Abb. 4.13: Gewichtsanzeige in engl. pound

- Die gemessenen Daten werden zusammen mit Datum und Uhrzeit der Messung automatisch im Messwertspeicher unter der aktuellen Benutzer-Nr. gespeichert. Es werden generell alle Messdaten ab-

gespeichert, auch wenn nicht alle Daten angezeigt werden, weil z.B. im Einstellmenü die Ausblendfunktion für einzelne Messdaten aktiviert wurde. (siehe Abschnitt 3.5.3).

- Das Gerät schaltet sich spätestens eine Minute nach Ende der Messung automatisch aus.

## 5 Messwertspeicher

### 5.1 Speicherung der Messwerte

Zu jeder Benutzerkennziffer speichert die *scaleo-comfort* Analyse-Waage automatisch die bei einer Messung ermittelten Körperdaten, d.h. Gewicht, Körperfett, Körperwasser und Muskelmasse, zusammen mit dem Datum und der Uhrzeit der Messung, ab. Ist der Datenspeicher nach insgesamt 40 Messungen voll, wird bei der nächsten Messung das älteste Messergebnis gelöscht. Die Messwerte bleiben auch bei entnommener Batterie im Messwertspeicher erhalten.

### 5.2 Aufrufen der gespeicherten Messwerte

Die einer Benutzer-Nr. zugeordneten und gespeicherten Messdaten können im Anzeigemodus der Waage in der Reihenfolge von der letzten bis zur ältesten gespeicherten Messung abgerufen werden.

Um sich für einen Benutzer den Speicherinhalt anzeigen zu lassen, gehen Sie wie folgt vor:

Schritt 1:

Zunächst müssen Sie den Anzeige-Modus aktivieren, um auf den Messwertspeicher zugreifen zu können. Drücken Sie hierzu, wenn sich die Waage im Ruhezustand befindet, die UP/MEM-Taste.

Es erscheint zunächst für den Selbsttest die komplette Displayanzeige und nach etwa 2 Sek. das Auswahlmenü für die Benutzer-Nr. (Abb. 5.1). Als Hinweis, dass sich die Waage nun im Anzeige-Modus befindet, wird in der oberen Zeile rechts neben dem Symbol „user“ das Symbol „mem“ (als Abkürzung für engl. „memory mode“) angezeigt. Dieses Symbol bleibt angezeigt, solange sich die Waage im Anzeige-Modus befindet. Zusätzlich hierzu erscheint in der unteren Zeile das Symbol für das Geschlecht des ausgewählten Benutzers.

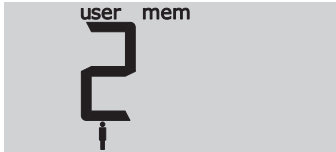


Abb. 5.1

#### Schritt 2:

Als erste Benutzer-Nr. wird in der Anzeige diejenige angezeigt, mit der die letzte Messung durchgeführt wurde. Wenn Sie jetzt wiederholt die UP/MEM-Taste drücken, werden nacheinander alle Benutzer-Nrn. angezeigt, die vorher im Konfigurationsmenü für die persönlichen Einstellungen unter (Pkt. 3.6.1 Aktivieren/Freigeben der Benutzer-Nr.) aktiv geschaltet wurden.

Wählen Sie mit der UP/MEM-Taste Ihre persönliche Benutzer-Nr. aus, und drücken Sie zur Bestätigung die START-Taste, wodurch Sie zur Datums- und Uhrzeitanzeige der

letzten durchgeführten Messung kommen.

#### Schritt 3:

Das Display zeigt jetzt das Datum der letzten gespeicherten Messung des angewählten Benutzers an, was durch die Kennung „d“ als Abkürzung für engl. „date“ in der letzten Stelle (nach dem 2. Punkt) kenntlich gemacht wird (Abb. 5.2).

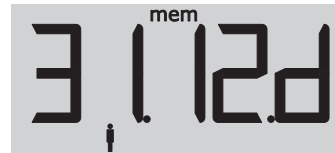


Abb. 5.2

Nach etwa fünf Sek. oder wenn Sie die START-Taste drücken, wechselt die Anzeige automatisch auf das nächste Anzeigenbild und zeigt die Uhrzeit der Messung an, was

durch die Kennung „t“ als Abkürzung für engl. „time“ in der letzten Stelle (nach dem 2. Punkt) ausgewiesen wird (Abb. 5.3). Wenn Sie nichts tun, wechseln sich jetzt die Anzeigen für Datum und Uhrzeit alle drei Sek. ab. Um sich die zu dieser Messzeit zugehörigen Messwerte anzeigen zu lassen, drücken Sie kurz die START-Taste. Es erscheint dann die Anzeige für das Gewicht (Abb. 5.4).

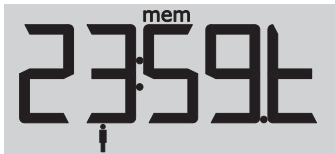


Abb. 5.3:

Schritt 4:  
Mit jedem erneuten Antippen der START-

Taste erscheint der nächste zur selben Messung gehörende Messwert. Das ist nach der Gewichtsanzeige der erste Prozentwert (Körperfettanteil). Die Prozentwerte werden in der Reihenfolge: Körperfett (Abb. 5.5), Körperwasser (Abb. 5.6), Muskelanteil (Abb. 5.7) angezeigt. Wenn beim letzten ausgewählten Prozentwert die START-Taste nochmals gedrückt wird, erscheint wieder der gemessene Gewichtswert. Mit jeder erneuten Betätigung wiederholen sich die Anzeigen wie vorstehend beschrieben.



Abb. 5.4: Anzeige des Gewichts



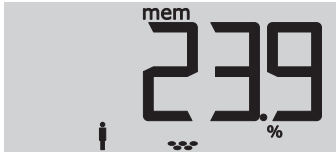


Abb. 5.5: Anzeige des Körperfettanteils

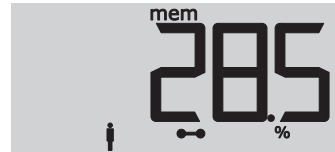


Abb. 5.7: Anzeige des Muskelmasseanteils

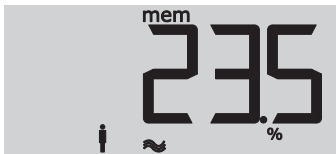


Abb. 5.6: Anzeige des Körperwasseranteils

#### Schritt 5:

Um von dieser zu einer Messung gehörenden Anzeigesequenz zur nächsten Messung zu kommen, drücken Sie die UP/MEM-Taste. Die Messwerte zu dieser Messung, die jeweils durch Datum und Uhrzeit ausgewiesen wird, können wieder, wie in Schritt 3 und 4 beschrieben, aufgerufen und angezeigt werden. Zunächst erscheinen also Datum und Uhrzeit dieser Messung.

#### Schritt 6:

Mit jedem Drücken der UP/MEM-Taste können Sie sich so die Daten der nächsten

Messung anzeigen lassen, bis alle gespeicherten Messungen des ausgewählten Benutzers abgerufen wurden. Danach, d.h. wenn keine weiteren Daten mehr gespeichert sind, erscheint mit Drücken der UP/MEM-Taste als Hinweis die Meldung „End“ (Abb. 5.8).

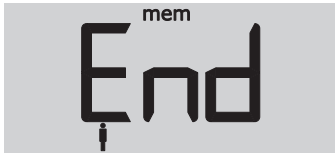


Abb. 5.8: Keine weiteren Daten gespeichert

#### Schritt 7:

Wenn die Ende-Anzeige (Abb. 5.8) erscheint, kommen Sie nach fünf Sek. – oder wenn Sie vorher die UP/MEM-Taste drücken – wieder in das Auswahl-Menü für die Benutzer-Nr. Die Waage gelangt danach in den Sleep-

Modus, in dem wieder die aktuelle Uhrzeit angezeigt wird.

#### Hinweis:

- Wenn Sie schnell durch die Ergebnisse blättern wollen, können Sie mit der UP/MEM-Taste schon bei der Datums-Anzeige zur nächsten Messung weiter-schalten.
- Der Anzeigemodus kann jederzeit verlas-sen werden, indem Sie die START-Taste längere Zeit (mind. etwa zwei Sek.) ge-drückt halten. Die Waage gelangt darauf-hin wieder in den Sleep-Modus mit An-zeige der aktuellen Uhrzeit.
- Wenn für den angewählten Benutzer noch keine Messdaten gespeichert sind, wird sofort „End“ angezeigt.

## 6 Tipps zur Anwendung und Richtwerte

### 6.1 Tipps zur Anwendung

Wichtig bei der Ermittlung des Körperfett-/ Körperwasser-/ Muskelanteils:

- Die Messung darf nur barfuß vorgenommen werden. Völlig trockene Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
- Stehen Sie während des Messvorgangs 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.

Die Ermittlung ist nicht aussagekräftig bei:

- Kindern unter ca.10 Jahren.
- Personen, die bestimmte Medikamente einnehmen.

- Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).
- Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose.
- Schwangeren, da es aufgrund des Fruchtwassers zu Messungenauigkeiten kommen kann.

### 6.2 Richtwerte für die Körperfettanteile

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

## Tabellen für den Körperfettanteil

### Weiblich

Alter	sehr gut	gut	mittel	schlecht
<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<	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%

### Männlich

Alter	sehr gut	gut	mittel	schlecht
<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<	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%

basierend auf: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999"

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO 2001) sollte der Anteil des Körperwassers in folgenden Bereichen liegen:

Frauen: 50-55%

Männer: 60-65%

Kinder: 65-75%

Bei Personen mit hohem Körperfettanteil ist sehr häufig ein Körperwasseranteil festzustellen, der unterhalb der angegebenen Richtwerte liegt.

Da der Muskelanteil individuell unterschiedlich ist, existieren keine allgemeingültigen Richtwerte.

## 7 Fehlermeldungen – Ursachen und Maßnahmen


Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird „E“ und eine den Fehler kennzeichnende Nr. angezeigt.

Wenn Sie sich z.B. auf die Waage stellen, bevor im Display der Wert „0.0“ angezeigt wird, funktioniert die Waage nicht korrekt und es wird der Fehler „E 1“ angezeigt. (Abb. 7.1)



Abb. 7.1

<b>Fehler- meldungen</b>	<b>Ursachen</b>	<b>Maßnahmen</b>
1 error	Die Waage wurde nicht aktiviert oder zu früh betreten	Warten, bis Waage sich ausschaltet und erneut Einschalten
10 error	Die maximale Tragkraft von 150 kg wurde überschritten	Nur maximal zulässiges Gewicht wiegen
12 error	Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5% oder größer 50%)	- Die Messung bitte barfuß wiederholen - Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an
13 error	Der Wasseranteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 43% oder größer 75%)	- Die Messung bitte barfuß wiederholen - Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an
14 error	Der Muskelanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs	- Die Messung bitte barfuß wiederholen - Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an

Fehler- meldungen	Ursachen	Maßnahmen
15 error	Der elektrische Widerstand zwischen Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. wenn die Waage nicht barfuß betreten wird oder bei zu starker Hornhaut)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Messung bitte barfuß wiederholen</li> <li>- Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an</li> <li>- Entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fußsohlen</li> </ul>
21 error	Kein Funkmodul in der Waage oder Funkmodul nicht betriebsbereit	Nur bei Waagentyp BSC 105: Gerät ausschalten und erneut starten. Falls diese Meldung immer wieder erscheint, Gerät vom Hersteller überprüfen lassen
23 error	Funkverbindung konnte nicht freigegeben werden	Mit dem Gerät näher an den PC/PDA gehen und Freigabe erneut anwählen
32 error	Der Funktionstest der Waage wurde nicht erfolgreich abgeschlossen	Gerät ausschalten und erneut starten. Falls diese Meldung immer wieder erscheint, Gerät vom Hersteller überprüfen lassen
„Err“, 	Batteriesymbol wird angezeigt: Batterie ist fast vollständig verbraucht	Batterie austauschen und Gerät erneut starten

## 8 Technische Daten

Gerätetyp:	scaleo-comfort Analyse-Waage	Messdauer:	ca. 30 Sekunden
Modell:	BSC105/BSC205	Messwertspeicher:	max. 40 Messungen je Benutzer, alle Werte werden mit Uhrzeit und Datum gespeichert, gespeicherte Daten bleiben beim Batterie-wechsel erhalten
Serien-Nr.:	Angaben auf dem Typenschild (Unterseite der Waage)	Messbereich Gewicht:	10 – 150 kg
Messverfahren, Gewicht:	Elektronische Gewichtsmessung über vier in die Auflagepunkte integrierte Messzellen	Auflösung/ Genauigkeit Gewicht:	100 g / $\pm 1\%$ + 100 g
Messverfahren, Körperdaten:	Ermittlung der Körperfett-, Körperwasser- sowie der Muskelanteile nach dem Prinzip der B.I.A. (Bioelektrische-Impedanz-Analyse) mittels vier transparenten in die Standflä-	einstellbare Maßeinheiten:	kg lb (pound) st/lb (stone und pound)



Auflösung/  
 Genauigkeit  
 Körperfett: 0,1% /  $\pm 1\%$   
 Körperwasser: 0,1% /  $\pm 1\%$   
 Muskelanteil: 0,1% /  $\pm 1\%$

Benutzer-  
 verwaltung: 1 bis 8 Benutzer  
 Größe: 355 x 4150 x 35  
 (B x L x H) [mm]

Gewicht: ca. 2,4 kg

Farben: Modell BSC105:  
 Gehäuse aluminiumgrau,  
 Tasten und Batterie-  
 fachdeckel schwarz

Modell BSC205:  
 Gehäuse schiefergrau,  
 Tasten und Batteriefach-  
 deckel hellblau

Anzeige: großes, gut lesbares LC-  
 Display mit Trendanzeige

Abschaltautomatik: automatisch nach max.  
 einer Minute

Stromversorgung: 2 x 1.5V Alkaline-Batterie  
 (AAA/LR03/Micro)

Batterie-  
 lebensdauer: über 18 Monate bei 5  
 Messungen pro Tag

Funktechnologie  
 (nur BSC105): IEEE 802.15.4, 2,4 GHz  
 ISM-Band

Automatischer  
 Funktionstest: ja (Batterieladezustand,  
 Funktionalität)

Transport- und  
Lagerbedingungen: -20°C bis 60°C bei einer  
relativen Luftfeuchtigkeit  
von 10% bis 95%

Betriebs-  
bedingungen: 10°C bis 40°C bei einer  
relativen Luftfeuchtigkeit  
von 10% bis 95%

## 9 Herstellergarantie und Gewährleistung

Bei sachgemäßem Gebrauch gelten für Garantie und Gewährleistung die gesetzlichen Bestimmungen. Die Garantie erstreckt sich nur auf den Originalkäufer und ist nicht übertragbar. Unsere Leistungen im Rahmen der Garantie umfassen die kostenlose Reparatur fehlerhafter Teile oder, nach unserer Wahl, die Lieferung eines fehlerfreien Ersatzgerätes. Neben der Herstellergarantie stehen Ihnen auch Gewährleistungsansprüche gegenüber dem Verkäufer der Diagnose-Waage laut Kaufvertrag zu.

### **Hersteller:**

Biocomfort Diagnostics GmbH & Co. KG  
Bernhäuser Straße 17  
D- 73765 Neuhausen a. d. Fildern

Telefon: +49 7158 980 16 0

Fax: +49 7158 980 16 72

eMail: [info@biocomfort.de](mailto:info@biocomfort.de)

## 10 Symbole und Abkürzungen

### Liste der Symbole

Auf dem Gerät, dem Verpackungsmaterial und in der Gebrauchsanweisung finden Sie nachfolgend aufgeführte Symbole, die folgende Bedeutung haben:



Bitte Gebrauchsanweisung beachten

REF Artikel- bzw. Bestellnummer

SN Seriennummer



Das Gerät enthält einen HF-Sender (Funk-Sender).



Symbol für getrennte Sammlung von Elektro- und Elektronikgeräten



Die CE-Kennzeichnung dieser Produkte bestätigt die Einhaltung der einschlägigen Anforderungen der EG-Richtlinie 98/79/EG an diese Produkte.



