

Welche Werte erfahren Sie bei der BIA-Messung?



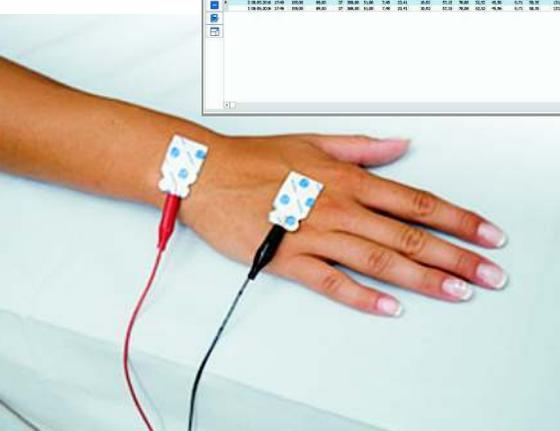
Sie erhalten jeweils absolute (Kilogramm oder Liter) und prozentuale Werte zu den Körperstrukturen aus Ihren individuellen Messwerten, die den Normwerten gegenübergestellt werden. Über den Gehalt an Körperwasser und seine Verteilung im intra- und extrazellulären Bereich kann der Wasserhaushalt beurteilt werden.

Die Körperzellmasse (Muskeln, Organe) ist das wichtigste Kompartiment zur Bewertung von Ernährungs- und Fitnessstatus. Die metabolischen Indices helfen, Veränderungen im Wasserhaushalt und bei der BCM noch gezielter zu differenzieren. Der Grundumsatz, Ihr Energieverbrauch in Ruhe, hängt nicht in erster Linie vom Gewicht, sondern vom Anteil der fettfreien Masse am Körpergewicht ab und wird bei der BIA-Messung aus der fettfreien Masse berechnet.

Unter Übergewicht versteht man eine Erhöhung des Körpergewichts durch einen überhöhten Körperfettgehalt. Das subkutan gelagerte Körperfett tritt am ehesten auch optisch störend in Erscheinung. Körperfett wird jedoch auch im Bauchraum gespeichert. Durch die BIA-Messung wird der gesamte Körperfettanteil bestimmt.

Die Erstmessung ist die Basis zur Beurteilung der Körperstrukturen. Durch Folgemessungen können Sie die Fortschritte in der Optimierung Ihrer Körperzusammensetzung verfolgen und sich über Ihre Erfolge freuen.

Parameter	Wert	Einheit	Normwert
Körpergewicht	68,5	kg	50-80
Körperwasser	35,2	l	40-50
Körperzellmasse	23,5	kg	15-25
Körperfett	12,8	kg	10-15
Grundumsatz	1500	kcal/d	1200-1800



Eine ideale Körperzusammensetzung, ausgewogene Ernährung mit ausreichender Zufuhr von Vitalstoffen und regelmäßige körperliche Aktivitäten sind wichtige Voraussetzungen für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Denn wer gut in Form ist, hat mehr vom Leben.

Ihr BIA-Kompetenzzentrum:

ju**well** medical GmbH
Entwicklung und Vertrieb von Bioimpedanzgeräten
Sinninger Str. 77
D-48432 Rheine

Tel.: +49 (0) 5975 - 3 05 28 -20; Fax: +49 (0) 5975 - 3 05 25 -21
info@ju**well**.de
www.ju**well**.de, www.bodyexplorer.de



Mit einer ausgewogenen Körperstruktur

GUT in FORM

Erfahren Sie mehr über Ihre Körperzusammensetzung durch die BIA-Messung mit PC-basierter Auswertung

Gesünder leben und in Form bleiben – die regelmäßige Kontrolle der Körperzusammensetzung gehört dazu

Das Körpergewicht und der BMI sind keine aussagefähigen Merkmale für gute Gesundheit, körperliche Fitness und einen optimalen Ernährungsstatus; dies gilt auch für normalgewichtige Menschen. Für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und das physische Wohlbefinden ist ein ausgewogenes Verhältnis von stoffwechselaktiver Körperzellmasse (vor allem Muskeln), Fett und Körperwasser wichtig.

Erfolg der Gewichtsreduktion nachhaltig sichern

Gewichtsveränderungen bedeuten nicht automatisch auch Verlust oder Bildung von Fettgewebe. Es kann sich auch um Muskelabbau oder um Verlust oder Einlagerung von Wasser handeln.

Bei der Gewichtsreduktion kommt es auf eine Verringerung der Fettmasse bei Erhaltung der Muskelmasse an. Manche Diäten führen dazu, dass der Körper aufgrund ungenügender Energiezufuhr sein Notprogramm „Sparflamme“ aktiviert.

Dabei werden zuerst die Glykogenreserven in Leber und Muskeln aufgebraucht, um die nötige Energie zu gewinnen, dann wird Körpereweiß, also Muskelmasse, abgebaut. Der Energieverbrauch insgesamt sinkt. Das Ergebnis ist der sogenannte Jo-Jo-Effekt.



Durch die BIA-Messung können Gewichtsveränderungen analysiert und die richtigen Maßnahmen daraus abgeleitet werden. Auch nach Erreichen des Gewichtsziels ist es sinnvoll, in größeren Abständen eine Körperstrukturanalyse mittels BIA-Messung durchführen zu lassen, um zu sehen, ob Wasser, stoffwechselaktive Masse und Körperfett noch in Balance sind.

Was geschieht bei der Körperstrukturanalyse?

Bei der Körperstrukturanalyse werden die Strukturen des Körpers durch eine Widerstandsmessung erfasst. Die wissenschaftlich anerkannte Bioimpedanzanalyse nutzt die unterschiedliche elektrische Leitfähigkeit von Knochen, Organen, Muskeln und Körperfett.

Körperflüssigkeiten sind durch ihren Elektrolytgehalt gute Leiter für elektrischen Strom, während Fett einen hohen Widerstand bietet. Die Körperzellen erzeugen durch ihre Lipoproteinschicht in der Zellmembran einen kapazitiven Widerstand, der zur Bestimmung der Muskelmasse dient.

Durch die Messung im Liegen und die Platzierung von vier Elektroden an Hand und Fuß wird der ganze Körper bei einer ausgeglichenen Flüssigkeitsverteilung gemessen, was zu sehr genauen Messergebnissen führt. Der durch die Batterien des Gerätes erzeugte Strom für die Messung ist ungefährlich und nicht spürbar. Die ermittelten Werte werden der Software übergeben, die einen mehrseitigen aussagefähigen Bericht erzeugt.

Die Messung selbst nimmt nur etwa drei Minuten Zeit in Anspruch. Zur Platzierung der Fußelektroden sind Schuhe und Strümpfe abzulegen. Entkleiden ist nicht erforderlich. Für die Auswertung durch die Software sind

die Körpergröße und das unmittelbar vor der Messung ermittelte Körpergewicht notwendig.

Was ist eine ausgewogene Körperzusammensetzung?

Zu viel Körperfett kann ein erhebliches Gesundheitsrisiko sein und die Entstehung von Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes begünstigen. Ebenso kann ein zu geringer Körperfettanteil die Gesundheit beeinträchtigen, denn der Körper braucht für seine normalen täglichen Funktionen auch eine gewisse Menge Fett. Die für die Gesundheit günstigsten Werte hängen ab von Alter, Geschlecht und sportlichen Aktivitäten. Bei Frauen ist der Körperfettgehalt aufgrund unterschiedlicher biologischer Voraussetzungen etwa 5-8 % höher als bei Männern.

Körperstrukturanalyse		
Erstanalyse Carsten Muster		
Messwerte bei 50 kHz: R: 388,00 XC: 51,00 Phase: 7,48°		
Name: Carsten Muster		
Messgerät: Juwel Bodyexplorer		
Durchgeführt: Bernd Kortemann		
Messdatum: 08.05.2016	Messung-Nr.: 1	
Geschlecht: männlich	Geburtsag: 16.11.1978	
Alter: 37 Jahre	Größe: 195 cm	
Bauchumfang:	Status: gesund	
Berechnete Werte		Normwerte
Gewicht	89,00 kg	21,00 - 26,00 kg/m²
BMI	23,41 kg/m²	15,13 - 17,80 kg/m²
Körperfett in kg	10,92 kg	17,00 - 20,00 %
Körperfett in %	12,30 %	44,50 - 57,85 Liter
Körperwasser	57,15 Liter	71,20 - 73,87 kg
Magermasse	78,08 kg	
ECM	32,52 kg	31,15 - 45,39 kg
BCM	45,56 kg	< 1
ECM / BCM Index	0,71	> 50 %
Zellanteil an der Magermasse	38,35 %	100 - 140
Ernährungsindex	131,44	19,00 - 23,00
FFM	20,54	0,40 - 0,50
WHR		
Ruheenergiebedarf	2015,16 kcal	
Gesamtenenergiebedarf	2418,19 kcal	

Zur Beurteilung der Ausgewogenheit der Körperstrukturen reicht es nicht, nur den Körperfettgehalt zu betrachten. Noch wichtiger ist die Beobachtung der stoffwechselaktiven Körperzellmasse (BCM). Für den Anteil der individuell vorhandenen BCM spielen genetische Faktoren (Konstitutionstyp), Lebensalter, Ernährung und Trainingszustand eine Rolle.

Da die BCM auch den Kalorienverbrauch bestimmt, bedeutet eine Reduktion, zum Beispiel durch ungesunde Gewichtsabnahme oder körperliche Inaktivität, immer auch eine Verminderung des Kalorienverbrauchs.

Der Verlust an stoffwechselaktiver Masse kann durch Bewegung und die richtige Ernährung gestoppt werden. Auch eine Erhöhung des Muskelanteils ist selbst im fortgeschrittenen Alter noch möglich.