

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 stoffwechsellaktiver 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 Notfallprogramm „Sparflamme“ aktiviert.

Dabei werden zuerst die Glykogenreserven in Leber und Muskeln aufgebraucht, um die nötige Energie zu gewinnen, dann wird Körperfett, 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, stoffwechsellaktive 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, Muskel 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 gleichmäßigen 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.

Einheitsanalyse für Susanna Müller		juzwel medical	
Messwert 00-K-2			
R	516		
Sex	ff		
Physio	1,20		
Messdatum	07.11.2008	Geburtsdatum	22.03.1983
Name	Müller Susanna	Alter	25 Jahre
Größe	1,67 m	Größe	1,67 m
Gravitationsfaktor	normal	Blutdruck	110/70 mmHg
Wandung Nr.	1	Blutdruck	19,3-82,31 mmHg
Berechnete Werte		Normwerte	
Gravität	32,00 kg	Body Mass Index BMI	21,00 bis 25,00 kg/m ²
Body Mass Index BMI	21,26 kg/m ²	Körperfett in kg	12,00 bis 15,00 kg
Körperfett in kg	17,20 kg	Körperfett in %	21,00 bis 22,00 %
Körperfett in %	26,16 %	Körperwasser	31,90 bis 32,00 Liter
Körperwasser	31,11 Liter	Magermasse	42,20 kg
Magermasse	42,20 kg	BCM	23,01
BCM	22,49	BCM/BCM Index	0,89
BCM/BCM Index	0,89	Zusatz an der Magermasse	-1,00
Zusatz an der Magermasse	-1,00	Erhöhrungsindex	+60,00 %
Erhöhrungsindex	108,06		+33,00 bis +42,00

Zur Beurteilung der Ausgewogenheit der Körperstrukturen reicht es nicht, nur den Körperfettgehalt zu betrachten. Noch wichtiger ist die Beobachtung der stoffwechsellaktiven 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 stoffwechsellaktiver Masse kann durch Bewegung und die richtige Ernährung gestoppt werden. Auch eine Erhöhung des Muskelanteils ist selbst im fortgeschrittenen Alter noch möglich.





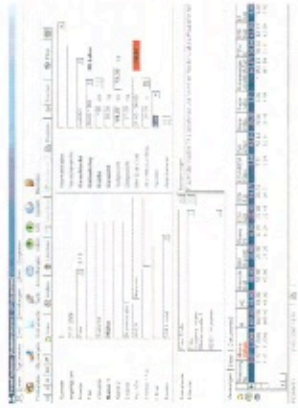
Welche Werte erfahren Sie bei der BIA-Messung?

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.



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:

Juwell medical
Entwicklung und Vertrieb von Bioimpedanzgeräten
Leo-Putz-Weg 19
D-82131 Gauting / München
Tel.: 089 - 89 30 52-10, Fax: 089 - 89 30 52-20
info@juwell.de
www.juwell.de, www.bodyexplorer.de

Layout: textplot.de

Mit einer ausgewogenen Körperstruktur

GUT in FORM

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



Figure 1
Figure 1
Figure 1

