

Die Bioimpedanzanalyse

Was ist eine Bioimpedanzanalyse?

Mit Hilfe einer Bioimpedanzmessung lässt sich die Körperzusammensetzung, d. h. Körperfettanteil, Körperwasser und Körperzellmasse (Muskeln, Organe) ermitteln.

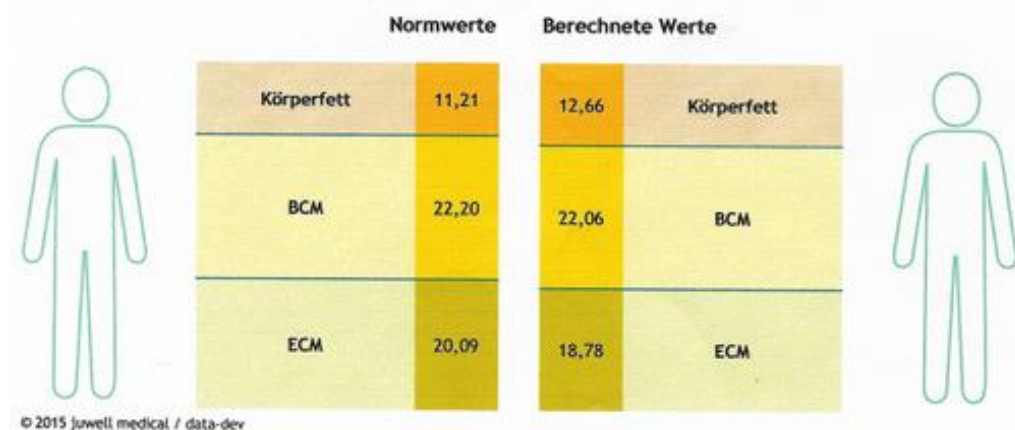
Wie läuft eine Bioimpedanzanalyse ab?

Die Messung erfolgt im Liegen. Es werden an der linken Hand und am linken Fuß Elektroden befestigt. Durch kleinste, nicht spürbare Stromimpulse wird der Widerstand im Körper gemessen. Die Messung ist völlig ungefährlich und dauert nur wenige Sekunden.

Was wird genau gemessen?

Sie erhalten eine ausführliche mehrseitige Auswertung. Auf der ersten Seite findet man einen Überblick aller Messergebnisse mit den Normwerten zum direkten Vergleich.

	Berechnete Werte	Normwerte
Gewicht	53,50 kg	
BMI	18,73 kg/m ²	20,00 - 25,00 kg/m ²
Körperfett in kg	12,66 kg	10,11 - 12,31 kg
Körperfett in %	23,70 %	18,90 - 23,00 %
Körperwasser	29,89 Liter	25,68 - 32,10 Liter
Magermasse	40,84 kg	41,20 - 43,39 kg
ECM	18,78 kg	
BCM	22,06 kg	18,19 - 26,22 kg
ECM / BCM Index	0,85	< 1
Zellanteil an der Magermasse	54,02 %	> 50,00 %
Ernährungsindex	113,03	100 - 140
FFMI	14,30	14,00 - 17,00
WHtR		0,40 - 0,50
Ruheenergiebedarf	1353,12 kcal	
Gesamtenergiebedarf	1623,74 kcal	



Neben Alter, Gewicht, Größe und Bauchumfang, die im Vorfeld eingegeben werden, enthält die Auswertung das Körperfett (in Kilogramm und prozentual),

Körperwasser und Magermasse. Die Magermasse setzt sich aus ECM und BCM zusammen. Zum BCM gehören Muskeln und Organe. Außerdem wird das Bauchumfang-Größe-Verhältnis ermittelt und der tägliche Energiebedarf.

Wie hoch darf mein Körperfettanteil eigentlich sein?

Die empfohlenen Körperfettanteile unterscheiden sich je nach Geschlecht und Alter. Die folgende Tabelle zeigt gute bis sehr gute Körperfettanteile (in Prozent):

Alter	Männer		Frauen	
	sehr gut	gut	sehr gut	gut
20-24	10,8	14,9	18,9	19,9
25-29	12,8	16,5	19,2	22,1
30-34	14,5	18,0	19,7	22,7
35-39	16,1	19,3	21,0	24,0
40-44	17,5	20,5	22,6	25,6
45-49	18,6	21,5	24,3	27,3
50-59	19,8	22,7	26,6	29,7
60+	20,2	23,2	27,4	30,7

Warum führen wir eine Bioimpedanzmessung durch?

Nicht das Gewicht, das unsere Waage anzeigt, oder der BMI (Body-Mass-Index) sind entscheidend. Körperfettanteil und fettfreie Masse sind aussagefähigere Merkmale, wenn es um die Gesundheit geht. Ein Gewichtsverlust auf der Waage bedeutet nicht immer, dass Fett abgebaut wurde. Es kann sich hier auch um Wasserverluste oder Muskelabbau handeln. Deshalb ist es sinnvoll, regelmäßig die Körperzusammensetzung zu überprüfen, vor allem bei größeren Gewichtsverlusten bzw. -zunahmen.

Weitere Informationen zur Bioimpedanzmessung und Terminvereinbarungen unter Tel. 08245 9049988 oder essengutallesgut@gmx.de