

| Körperzusammensetzung mittels Bioimpedanzanalyse

Kontaktfreie Muskel-Fettanalyse

Hintergrund

Die Zusammensetzung des Körpers besitzt einen hohen Stellenwert für die Gesundheit. Während Fettgewebe (v.a. das abdominale (viszerale) Fett) einen maßgeblichen gesundheitlichen Risikofaktor darstellt und mit erhöhtem Blutdruck, erhöhten Blutfetten und insgesamt mit einem gehäuftem Auftreten von Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen assoziiert ist, stellt eine hohe Muskelmasse einen Schutzfaktor sowohl in Bezug auf orthopädische als auch auf internistische Erkrankungen dar. Zum einen beeinflusst die Muskulatur als „größtes Stoffwechselorgan“ den Stoffwechsel durch die Verbrennung der Energieträger Fett- und Zucker. Zum anderen stellt die Muskulatur DEN entscheidenden Schutzfaktor im Zusammenhang mit Beschwerden am Bewegungsapparat dar, da sie Wirbelsäule und Gelenke stabilisiert und führt.

Messung

Die Bioimpedanzanalyse mit der Inbody 270 ist eine hochwertige Mehrfrequenz-Ganzkörpermessung, die über 8 Elektroden erfolgt. Grundlage der Technologie sind die Unterschiede in der elektrischen Leitfähigkeit bzw. im elektrischen Widerstand (Impedanz) von verschiedenem Körpergewebe in Abhängigkeit von deren Wassergehalt. Präzisionsmessungen im Vergleich zum Goldstandard Dual X-ray Absorptiometry bescheinigen der Messung eine hohe Richtigkeit. Das Messverfahren kann die Kompartimente Fettmasse, fettfreie Masse, Muskelmasse und Wasser für die einzelnen Körpersegmente differenzieren (Arme, Beine, Rumpf). Neben der Bestimmung des viszeralen Fettanteils, welches die Waage separat misst, erlaubt dies eine differenzierte Analyse der Ausprägung und der Balance der Muskulatur des gesamten Körpers. Die Messwerte stellen die Basis für individuelle Empfehlungen bzgl. Ernährungsverhalten und gezieltem Training dar.

Beachte: keine Messung bei Schwangerschaft oder Herzschrittmacher

Messparameter:

- Skelettmuskelmasse, fettfreie Masse, Körperfettmasse, Körperwasser
- Segmentale Analyse: Muskel- und Fettmasse für Beine, Arme und Rumpf
- Viszerales (Bauch-) Fett

Organisatorisches:

- Dauer pro Teilnehmer*in: 20 min (Messung und individuelle Beratung)
- Anforderungen vor Ort: gut belüftbarer Raum, mind. 2 m x 3 m Fläche, 1 Tisch, 2 Stühle, Stromanschluss





Auswertung für Teilnehmer*innen

