

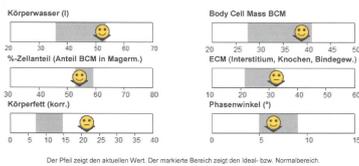
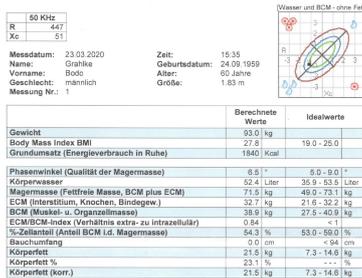


Mit der Bioimpedanzanalyse den Muskel-, Fett- und Wasseranteil des Körpers messen

Mit der Bioimpedanzanalyse wird festgestellt, wie hoch der Muskel-Fett-Wasseranteil in Ihrem Körper ist. Auf dieser Basis können wir Sie im Behandlungsverlauf gezielt beraten.



Nutri Plus Nummer: 14



Die Körperzusammensetzung nach wissenschaftlichen Methoden messen

Die BIA-Messung (Bio-Impedanz-Analyse) ist eine sehr genaue und zuverlässige Methode zur Ermittlung der individuellen Körperzusammensetzung. Sie wird seit mehr als 20 Jahren in der Sport- und Ernährungsmedizin eingesetzt, um gezielt die Veränderungen von Körperfettanteil und Muskelmasse aufgrund von ernährungs- und trainingsbedingten Umstellungen beobachten zu können.

Während bei herkömmlichen Messmethoden nur der Fettanteil im Körper ausschlaggebend ist, bezieht die BIA-Messung auch die Bestimmung der Fettverteilung, der Körperzellmasse und des Körperwassers in den unterschiedlichen Bereichen (Segmenten) des Körpers mit ein. Damit wird eine exakte Beurteilung des Ernährungszustandes, des Ruheenergieverbrauchs (Grundumsatz) und des Wasserhaushaltes möglich.

Unabhängig vom Gewicht ist die Körperanalyse wichtig, da die relative Zusammensetzung des Körpers auch bei schlanken Menschen oft nicht optimal ist. Aufgrund von Bewegungsmangel haben viele normalgewichtige Menschen einen erhöhten Körperfettanteil und eine relativ zu niedrige Muskelmasse, was erhebliche Folgen für ihre Energiebilanz (Grundumsatz) hat. Ebenso kann ein zu hoher oder zu niedriger Wassergehalt des Körpers das Wohlbefinden und die Gesundheit wesentlich beeinträchtigen.

Wie erfolgt die BIA-Messung?

Die BIA-Messung wird an der liegenden Person durchgeführt. Dabei werden Messelektroden an Händen und Füßen aufgeklebt und ein nicht fühlbarer Wechselstrom durch den Körper geleitet, um den Zell- und Wasserwiderstand zu messen. Der Zellwiderstand macht deutlich, zu wie viel Prozent der Körper aus Muskeln und Organen (= aktive Zellmasse) besteht. Der Wasserwiderstand gibt Aufschluss über das im Körper gespeicherte Wasser und den jeweiligen Fettanteil.

Die Auswertung der BIA-Analyse als Beratungs- und Behandlungsgrundlage

Auf Basis der ermittelten Messdaten wird mittels eines speziellen Computerprogrammes die individuelle Körperzusammensetzung errechnet. Es liefert ein detailliertes Bild über die individuellen Anteile von Fett- und Muskelgewebe sowie die Verteilung des Körperwassers.

- Sie haben den Wunsch nach einer nachhaltigen Gewichtsabnahme oder Verbesserung der Körperkomposition (Regelblutungsstörungen, unerfüllter Kinderwunsch, Neigung zu Eierstockzysten, Akne/zu hohe männliche Hormonwirkung, Verringerung des Brustkrebs-Wahrscheinlichkeit)? Dabei sind wir Ihnen in Zusammenarbeit mit Ihrer OVIVA-Ernährungsberaterin gerne behilflich!
- Der erste Schritt in die richtige Richtung ist eine Bioimpedanzanalyse – diese Analyse können wir direkt in unserer Praxis durchführen. Nach der Bioimpedanzanalyse finden wir die zu Ihnen passende Strategie für einen nachhaltigen Erfolg.