



# BIA – MESSUNG

(Bioelektrische-Impedanz-Analyse)

Das Körpergewicht oder der BMI (Body Mass Index) alleine sind keine aussagekräftigen Merkmale für den Gesundheitszustand, die körperliche Fitness oder den Ernährungsstatus.

Die Bio-Impedanz-Analyse ist eine wissenschaftlich anerkannte und rasche Messmethode zur exakten Ermittlung der Körperzusammensetzung. Mittels schwachem, nicht spürbarem Strom werden die einzelnen Körpersegmente gemessen. Die Bioimpedanzanalyse basiert auf einer unterschiedlichen Leitfähigkeit der Gewebetypen im menschlichen Organismus. So sind Knochen und Körperfett sehr schlechte Leiter, Skelettmuskulatur ist aufgrund des hohen Wasser- und Elektrolytgehalts ein guter Leiter für elektrische Impulse.

Direkt nach der Messung wird das Ergebnis mittels übersichtlichen Messprotokolls grafisch dargestellt. Zusätzlich wird das Ergebnis von den Diätologinnen der SVA erklärt. Ab der zweiten Messung folgt eine Verlaufsdarstellung als Balkendiagramm.

Durch das Ergebnis können konkrete Maßnahmen ausgesprochen werden, um die Muskelmasse zu erhöhen oder die Körperfettmasse zu reduzieren, um somit das physische Wohlbefinden, die Gesundheit und die körperliche Leistungsfähigkeit zu optimieren.

Körpergewicht:	86,5 kg
Fettmasse:	20,3 kg
Körperzellmasse (BCM):	34,7 kg
Phasenwinkel:	6,3 °
% ECW vom TBW	44,4
Wasser-Balance:	18,0

