

BIA-Messung

Mit exakten Körperinformationen zu einem idealen Körpergewicht!

Praxis

Mit BIA-Messungen kann der Fortschritt bei Optimierungen Ihrer Körperbalance nach Bedarf verfolgt und kontrolliert werden. Tausende von über- und untergewichtigen sowie stoffwechselerkrankte Personen haben mit Hilfe dieser Analyse erfolgreich Ihr Körpergewicht bzw. die Körperzusammensetzung optimieren können.

Diese Personen fühlen sich jetzt wieder wohl in ihrem Körper und haben ihre volle Leistungsfähigkeit zurückgewonnen. Mit freundlicher Unterstützung der »Gesellschaft für gesundes Leben« haben wir diese Information für Sie aufbereitet.



Warum es Sie insbesondere bei der Gewichtsreduktion interessieren sollte, wie sich Ihr Körpergewicht zusammengesetzt?

Zum Beispiel, um den JoJo-Effekt von vorne herein auszuschließen. Dieser tritt dann auf, wenn Sie bei einer Diät oder Hungerkur anstatt Fette wertvolles Muskelgewebe verbrennen, also jenes Gewebe, indem die Fettverbrennung erfolgt. Denn problematisch beim Abnehmen ist es, dass der Körper zuerst auf die Eiweißreserven, also die Muskulatur, zurückgreift, bevor er das Körperfett verbrennt. Die negativen Auswirkungen zeigen sich dann, wenn Sie dem Körper wieder »normale« Nahrungsmengen zuführen: Jetzt fehlen gerade jene Zellstrukturen, die Fette verstoffwechseln können. Das Gewicht nimmt zu, der JoJo-Effekt tritt ein.

Wie Sie Ihre Werte bzw. Körperzusammensetzung erfahren können?

Am einfachsten und präzisesten mit einer **BIA-Messung**. Damit können Sie feststellen, ob Fette oder das Muskelgewebe verbrannt werden und somit kontrollieren, ob Ihre Gewichtsreduzierung auf gesunde Weise verläuft. Die **BIA-Messung** kostet nicht viel, ist schmerz- und nebenwirkungsfrei, dauert nur wenige Minuten und lässt sich beliebig oft wiederholen.

Wie funktionieren BIA-Messungen?

BIA steht für Bioelektrische Impedanz-Analyse. Über auf die Hände und Füße geklebte Elektroden wird ein nicht spürbarer Strom durch den Körper geleitet. Denn das Messverfahren beruht darauf, dass Fettgewebe wie ein Isolator wirkt, den elektrischen Strom also nicht leitet. Wässrige Lösungen innerhalb oder außerhalb von Körperzellen dagegen den elektrischen Strom leiten.

Die Widerstandswerte (Impedanz), die die einzelnen Gewebearten diesem Strom entgegensetzen, werden aufgezeichnet. Mit Hilfe der umfangreichen BIATEST-Software werden diese Widerstandswerte unter Berücksichtigung des Gesamtgewichts, der Größe, des Alters, und des Geschlechts der Messpersonen ausgewertet.

Nähere Informationen:

BODYtrust GmbH
Im Auel 34 · D-51766 Engelskirchen
Fon +49 (0) 2263 9025-0
Fax +49 (0) 2263 9025-11
info@bodytrust.net
www.bodytrust.net

BIA-Messungen: Mit exakten Körperinformationen zu einem idealen Körpergewicht!

Welche Werte erfahren Sie bei einer BIA-Messung?

Genauere Informationen erhalten Sie durch die **BIA-Messung** zur Zusammensetzung ihres Körpers aus dem Körperwasser (Hormonstörungen, Allergien, Belastungen), der Magermasse (Organ- und Muskelzellenverlust, Vitamin- und Mineralstoffmangel) der Fettmasse (Über- und Untergewicht), dem Grundumsatz (Energieverbrauch und -mangel) und dem metabolischen Index (Energemangel, Bluthochdruck).

BIA-Messung

Name: Frau Ursula Musterfrau 56677 Teufingen

Alter: 55 23+180-206 = 49,9kg Größe: 170cm Messdatum: 01.09.2020 10:20 Fußabdruck: leer

Körpergewicht: 49,9 kg

Body Mass Index (BMI): 27,5

Aktive Körperzellmasse (ACM): 15,2 kg

Fettmasse (FM): 34,7 kg

Extrazelluläres Wasser (EAW): 12,5 l

Was erfahren Sie bei einer BIA-Messung?

Bei einer **BIA-Messung** erhalten Sie genaue Informationen bezüglich der Fett-Zusammensetzung ihres Körpers. Sie können damit gut erkennen, ob das »Zuviel« Ihres Gewichts tatsächlich auch ein »Zuviel« an Fett ist oder ob ein »normales« Gewicht mit einem gesunden Maß an Muskelmasse einhergeht.

Selbstverständlich ist auch die Verlaufskontrolle anderer Erkrankungen möglich, deren Entwicklung mit Änderungen der Körperzusammensetzung einhergeht (z. B. Stoffwechselerkrankungen).

Auf was Sie achten sollten:

Damit die Werte verschiedener Messungen vergleichbar werden, sollten ähnliche Messbedingungen eingehalten werden, wie zum Beispiel: Erfassen der selben Körperhälfte (möglichst der aktiven, also bei Rechtshändern der rechten), Messen bei leerer Harnblase und mindestens zwei Stunden nach sportlicher Aktivität und letzter Mahlzeit. Personen mit Herzschrittmacher können nicht erfasst werden.

