



Body-Analyse

Die Bio-Impedanz-Analyse (BIA) ist ein wissenschaftlich anerkanntes und etabliertes Messverfahren zur Bestimmung und Beurteilung der Körperzusammensetzung. Diese Untersuchung gibt eine umfassende Auskunft über den Anteil an Körperfett, Muskelmasse und Körperwasser.

Für wen und in welchen Situationen ist die elektrische Body-Analyse erforderlich:

- zur Bestimmung des Ernährungs- und Trainingszustands bei:
 - Sport und Rehabilitation
 - Abnehmprogrammen
 - Herzerkrankungen
 - Diabetes mellitus
 - Lungenerkrankungen
 - Alterungsprozessen - Bestimmung des Vitalitätsoptimums
- zur Verlaufsbeurteilung des Trainingsprogramms
- zur Optimierung des Trainings
- zur Erarbeitung eines individuellen Lebensstilprogramms

Wie läuft eine Bodyanalyse ab?

Über vier Hautklebelektroden wird ein homogenes elektrisches Feld hoher Frequenz in der zu messenden Person erzeugt. Gemessen wird der Widerstand (Impedanz) des Wechselstroms und dessen Phasenverschiebung gegen die Wechselspannung im Körpergewebe.

Jeweils zwei der Elektroden werden an der Hand und zwei am Fuß derselben Körperseite befestigt. Diese Messung ist daher wesentlich genauer als eine einfache Körperfettwaage.

Der Strom wird durch die im Körperwasser gelösten Elektrolyte geleitet. Grundlage dieser Messung ist die Tatsache, dass das Körperfett den Strom nur wenig weiterleitet und ihm deshalb einen erheblichen Widerstand entgegensetzt. Die Leitfähigkeit des Körpers ist daher vom Körperwasser und von der fettfreien Körpermasse abhängig.

Für die Gesamtbewertung einer Bod-Analyse werden zudem die Körpergröße, Gewicht, Geschlecht und sowie weitere Gesundheitsdaten in die Berechnungen der Körperzusammensetzung mit einbezogen.

Ihr Nutzen

Die Body-Analyse ermöglicht Ihnen die individuelle Beurteilung Ihres Ernährungs- und Trainingszustandes zum Erhalt und zur Steigerung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit und Ihrer Gesundheit.