

# Informationen zur Bioimpedanz-Analyse

Die Bioelektrische Impedanz Analyse (BIA) ist eine rasche, zuverlässige, kostengünstige und nicht-invasive Methode zur Bestimmung der Körperzusammensetzung. Die Messung basiert auf den unterschiedlichen elektrischen Leitfähigkeiten der Gewebetypen des menschlichen Organismus.

Knochenmasse und Fettmasse sind beispielsweise sehr schlechte Leiter für den elektrischen Impuls, im Gegensatz dazu ist die Skelettmuskulatur aufgrund des hohen Wasser- und Elektrolytgehalts ein guter Leiter. Dadurch können mittels BIA die einzelnen Körperkompartimente wie Körperwasser, Muskelmasse und Fettmasse bestimmt werden.

**Damit Ihre Messergebnisse immer optimal auswertbar sind, bitten wir Sie, folgende Punkte genau einzuhalten:**

- Ein Abstand von 2-3 Stunden zwischen der letzten Mahlzeit und der Messung wäre günstig. Essen Sie aber zumindest 1 Stunde vor der Messung nichts mehr.
- Nehmen Sie 1 Stunde vor der Messung keine Flüssigkeit mehr zu sich.
- Die Essens- und Flüssigkeitsaufnahme sollte bei Verlaufsmessungen immer die gleiche sein.
- Eine volle Blase beeinträchtigt das Messergebnis negativ.
- Etwa 2-3 Stunden vor der Messung sollte keine übermäßige sportliche Betätigung stattfinden.
- Verwenden Sie auf Händen und Füßen bitte keine Cremen und Lotion. Diese können das Messergebnis verfälschen.

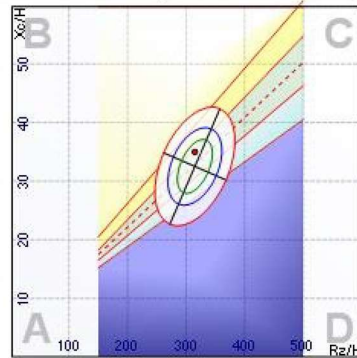
Messprotokoll für: **Beispiel, 1**

gedruckt am: 03.02.2017  
 aktuelle Messung: 03.02.2017 09:09

Alter: **39** ● aktuelle Messung (1)  
 Geschlecht: **weiblich** **03.02.2017 09:09**  
 Größe: **174 cm** Rz/H [Ohm/m] **314,4**  
 Gewicht: **87,0 kg** Xc/H [Ohm/m] **35,1**  
 Body Mass Index (BMI): **28,7 kg/m<sup>2</sup>**  
 Grundumsatz (BMR): **1.505 kcal**

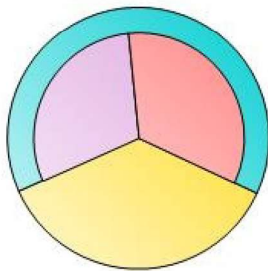
Impedanzwerte:

	RARF	RALA	RFLF	LALF
Rz	547	582	444	531
Xc	61	59	56	61
Pa	6,4	5,8	7,2	6,6



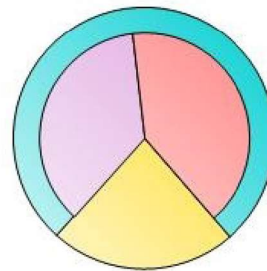
Drei-Kompartiment-Modell:

**Aktuelle Körperzusammensetzung**



- Fettmasse: 31,5 kg (36,3 %)  
Normalbereich: 12,7 - 19,7 kg
- Fettfreie Masse (FFM): 55,5 kg
- BCM: 29,2 kg  
Normalbereich: 20,5 - 27,4 kg
- ECM: 26,2 kg  
ECM / BCM-Verhältnis: 0,90

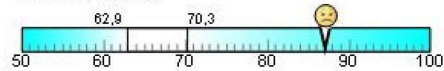
**Normalwerte**



Auswertungsergebnisse:

Körpergewicht **87,0 kg**

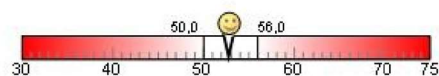
Normalbereiche:



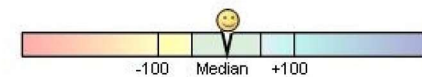
Körperzellmasse (BCM) **29,2 kg**



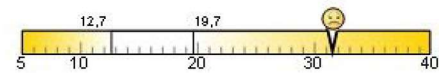
Fettfreie Masse (FFM) **55,5 kg**  
 Zellanteil **52,7 %**



Wasser-Balance: **2,0**



Fettmasse **31,5 kg**



% ECW vom TBW **44,0 %**  
 Körperwasser (TBW) **38,2 l**

