

Erstanalyse für John Doe

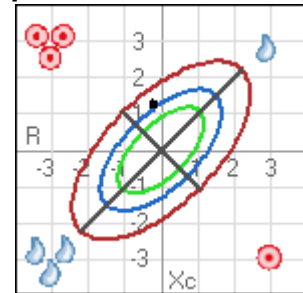
Your In Life Ernährungsberatung Katharina Rott, BSc
 www.yourinlife.com
 0676 54 123 14

	50 KHz
R	499
Xc	70

Messdatum: 02.02.2018
Name: Doe
Vorname: John
Geschlecht: männlich
Messung Nr.: 1

Zeit: 11:20
Geburtsdatum: 01.01.1983
Alter: 35 Jahre
Größe: 1,80 m

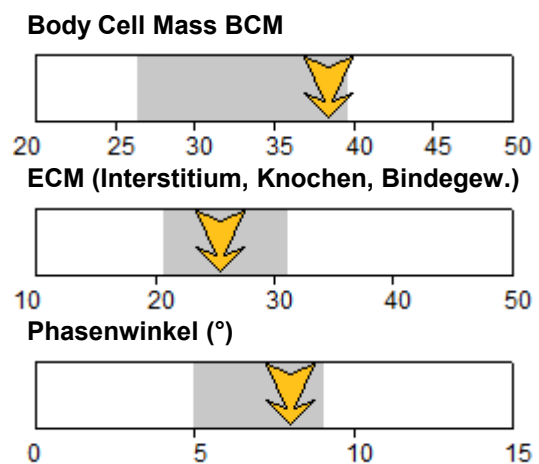
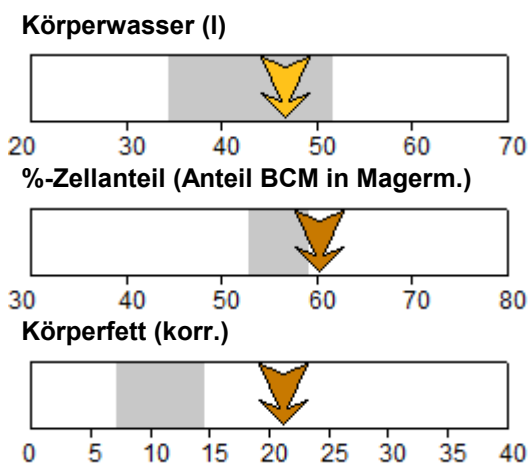
[Wasser und BCM - ohne Fett]



	Berechnete Werte		Idealwerte	
Gewicht	85,0	kg		
Grundumsatz (Energieverbrauch in Ruhe)	1830	Kcal		

Phasenwinkel (Qualität der Magermasse)	8,0	°	5,0 - 9,0	°
Körperwasser	46,7	Liter	34,5 - 51,6	Liter
Magermasse (Fettfreie Masse, BCM plus ECM)	63,8	kg	47,2 - 70,6	kg
ECM (Interstitium, Knochen, Bindegew.)	25,4	kg	20,8 - 31,0	kg
BCM (Muskel- u. Organzellmasse)	38,4	kg	26,4 - 39,5	kg
ECM/BCM-Index (Verhältnis extra- zu intrazellulär)	0,66		< 1	
%-Zellanteil (Anteil BCM i.d. Magermasse)	60,3	%	53,0 - 59,0	%
Bauchumfang	97,0	cm	< 94	cm
Körperfett	21,2	kg	7,2 - 14,4	kg
Körperfett %	24,9	%	8,5 - 16,9	%
Körperfett (korr.)	21,2	kg	7,2 - 14,4	kg

Body Mass Index BMI	26,2		19,0 - 25,0	
----------------------------	------	--	-------------	--



Der Pfeil zeigt den aktuellen Wert. Der markierte Bereich zeigt den Ideal- bzw. Normalbereich.

Erstanalyse für John Doe

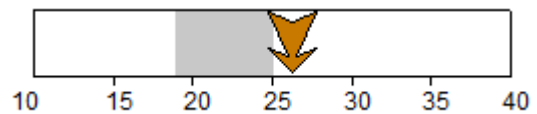
Bei der BIA-Messung wird die Körperzusammensetzung bestimmt. Dabei werden verschiedene, sogenannte **Kompartimente** des Körpers unterschieden:

Das **Körperfett** ist das Kompartiment, in dem der Körper Energiereserven in Form eines Fettspeichers anlegt.

Die **Magermasse** wird auch fettfreie Masse genannt, da sie alle Bestandteile des Körpers enthält, welche nicht zum Körperfett gehören. Die Magermasse wiederum besteht aus den folgenden zwei Kompartimenten:

1. Die **Körperzellmasse** oder **Body Cell Mass BCM** ist das wichtigste Kompartiment, es enthält die gesamte stoffwechselaktive Zellmasse, also hauptsächlich die Zellen der Muskulatur und der inneren Organe.
2. Die **Extrazelluläre Masse** ist der Gegenpart zur Körperzellmasse und besteht hauptsächlich aus dem flüssigkeitsgefüllten Zwischenzellspalt der Körperzellmasse sowie aus der Bindegewebsmasse des Körpers, also Knochen, Knorpel und Sehnen.

Body Mass Index BMI



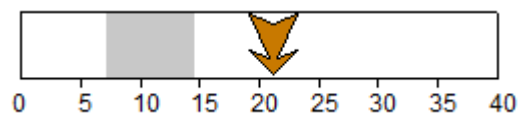
Dieser Index aus Körpergröße und Gewicht wird weltweit zur Einteilung von Unter-, Normal- und Übergewicht verwendet.

Ihr BMI beträgt 26,2. Ein BMI größer 25 wird als Übergewicht bezeichnet. Übergewicht hat verschiedene Ursachen: ausgeprägte Muskulatur, krankheitsbedingte Wassereinlagerungen oder, wie in den meisten Fällen, erhöhtes Körperfett.

Die Spanne für das wünschenswerte Körpergewicht steigt mit zunehmendem Lebensalter alle 10 Jahre um etwa einen BMI-Punkt an. Die Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE empfiehlt folgende BMI-Bereiche:

Altersgruppe	wünschenswerter BMI
19-24 Jahre	19-24
25-34 Jahre	20-25
35-44 Jahre	21-26
45-54 Jahre	22-27
55-64 Jahre	23-28
über 65 Jahre	24-29

Körperfett



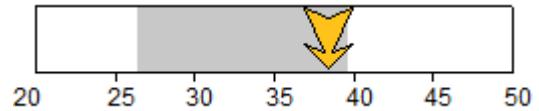
Der menschliche Körper speichert überschüssige Nahrungsenergie als Fett. Ein Kilo Fett speichert ca. 7000 Kalorien. Dieses Depotfett befindet sich hauptsächlich unter der Haut und im Bauchraum. Die Speicherung und die Fettverteilung wird hormonell gesteuert.

Ihr Körperfett liegt mit 21,2 kg oberhalb des Idealbereichs (s. Grafik.).

Eine Fettmasse oberhalb der Norm ist bei entsprechender genetischer Veranlagung meist durch falsche Ernährung oder mangelnde körperliche Aktivität bedingt. Untersetzte Konstitutionstypen (pyknischer Konstitutionstyp) sind häufiger betroffen. Ein erhöhter Körperfettanteil birgt gesundheitliche Gefahren, da Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Gelenkabnutzung gefördert werden. Eine Reduktion des Körperfetts läßt sich durch sportliche Betätigung und einen niedrigen Fettanteil in der Nahrung erreichen.

Erstanalyse für John Doe

Body Cell Mass BCM



Die Body Cell Mass BCM ist die Summe aller stoffwechselaktiven Zellen, also sozusagen der Motor des Körpers. Die wichtigsten Bestandteile sind die Zellen der Muskulatur und der inneren Organe. Die BCM lässt sich positiv durch sportliche Betätigung und gesunde Ernährung beeinflussen. Bei Mangelernährung dagegen kann der Körper die eigene BCM abbauen. Auf diesen Zellschwund sollte man bei allen Erkrankungen, die mit Ernährungsstörungen einhergehen, achten. Aber auch bei längerfristigen Diäten sollte man die BCM beobachten.

Die Körperzellmasse BCM lässt sich durch sportliche Betätigung und gesunde Ernährung aufbauen, wenn auch nur langsam. Alle Arten der Mangelernährung sowie mangelnde sportliche Betätigung können zu einem Körperzellverlust führen. Ebenso nimmt die BCM mit zunehmendem Alter ab.

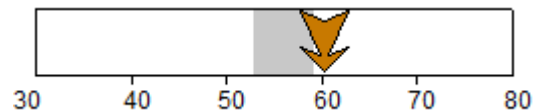
Phasenwinkel



Der Phasenwinkel phi ist ein physikalischer Messwert, er entsteht beim Auftreffen des BIA-Messstromes auf die Zellen der BCM. Er wird beeinflusst durch die Zelldichte und die Membranqualität der Zellen. Der Phasenwinkel repräsentiert daher die Qualität der Magermasse. Ein hoher Phasenwinkel geht mit einem guten Ernährungs- und Trainingszustand einher.

Ihr Phasenwinkel beträgt 8,0 Grad.

Zellanteil %

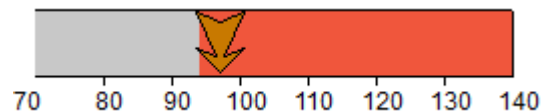


Dieser Wert gibt den prozentualen Anteil der Körperzellmasse BCM in der Magermasse an. Der Zellanteil ist ein gutes Maß für die Beurteilung der Qualität der Magermasse, da harmlose Wasserverschiebungen von echten Zellverlusten unterschieden werden können. Daher ist der Zellanteil ein idealer Parameter zur Erkennung von echten Verlusten der Body Cell Mass.

Ihr Zellanteil beträgt 60,3 %.

Der Idealbereich beträgt bei Männern 53-59%.

Messung des Bauchumfangs



Der Bauchumfang gibt Aufschluss über das Ausmaß der Akkumulation von Körperfett im Bauchraum. Er steht in engem Zusammenhang mit dem allgemeinen Risiko für die langfristige Entwicklung von Herz-Kreislauferkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall) und Diabetes.

Bei Frauen gilt ein Bauchumfang über 80 cm als leicht erhöht, über 88 cm gelten als stark erhöht. Bei Männern gilt ein Bauchumfang über 94 cm als leicht erhöht, über 102 cm gelten als stark erhöht.

Verwenden Sie ein flexibles Massband und legen es im Stehen ungefähr auf Nabelhöhe an. Ihr Berater ist Ihnen bei der Messung gerne behilflich.

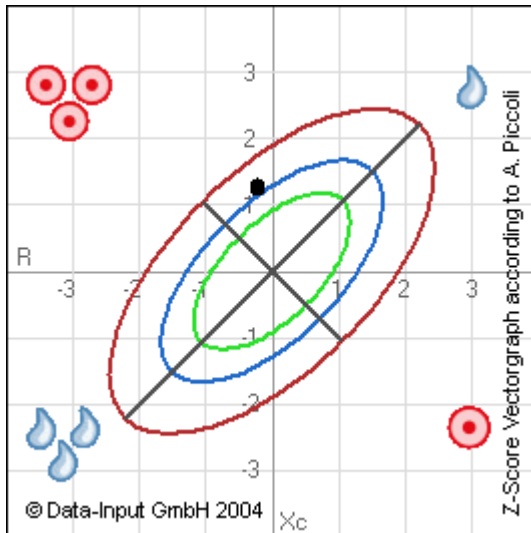
Erstanalyse für John Doe

BIA-Vektorgraphen: Blickdiagnose für Körperwasser sowie Muskel- und Organzellmasse BCM.

Im Vektorgraph wird das Körperwasser (R-Achse) und die Body Cell Mass (Xc-Achse) im Verhältnis zu einem Vergleichskollektiv (Ellipsen) dargestellt. Das Körperfett geht hier nicht ein.

Vektorgraph des Normalkollektivs - Männer

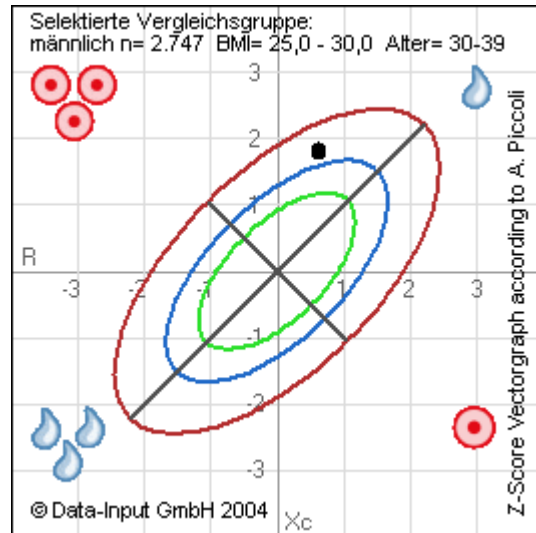
Dieser Vektorgraph stellt die Messwerte in Relation zum Normalkollektiv dar.



Z-Score Vektorgraph abgeleitet aus dem gesunden Kollektiv von 2.224 Männer Personen mit einem BMI 19,0-24,9.

BMI- und altersadaptierter Vektorgraph

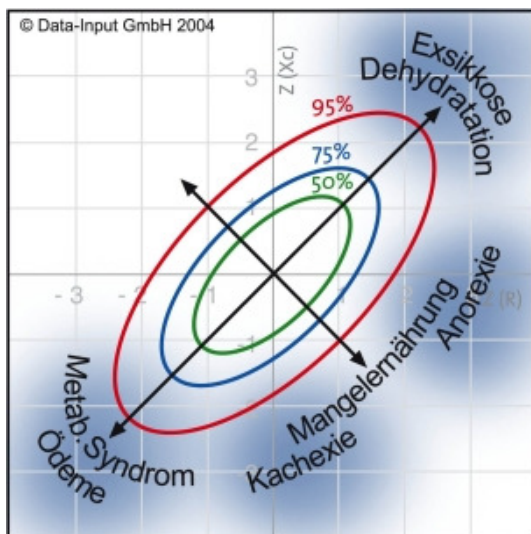
Der adaptierte Vektorgraph stellt die Messwerte in Relation zu einer Gruppe mit gleichem Alter und gleichem BMI dar.



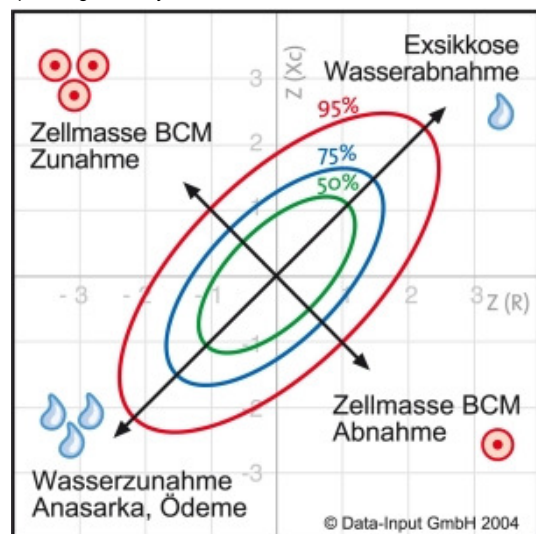
Z-Score Vektorgraph abgeleitet aus dem Data-Input Gesamtkollektiv von 213.748 Personen.

Interpretationsgraphiken

Häufige Befund-Lokalisierungen im Normalkollektiv-Vektorgraph (n=32.728 Probanden mit BMI 19,0-24,9)



Graphik zur Beurteilung von BCM und Körperwasser in der ausgewählten Gruppe. Hinweis: Die 75%-Toleranz-Ellipse gilt als Grenze zwischen normaler und stark abweichender / pathologischer Hydratation.



Erstanalyse für John Doe

Vergleichswerte nach BMI Staffel

Die folgende Tabelle stellt die statistischen Vergleichswerte (Perzentilen 10 - 90) eines Kollektivs mit gleicher BMI- und Alters-Klasse dar.

Selektierte Vergleichsgruppe: Übergewicht Grad I (n=6741 Männer; BMI=25,0 - 29,9)

	Aktuelle Messung		Normwerte aus BMI-Vergleichskollektiv	
Gewicht	85,0	kg	79,0 - 99,6	kg
Körpergröße	1,80	m	1,70 - 1,88	m
Grundumsatz (Energieverbrauch in Ruhe)	1830	Kcal	1600 - 1940	Kcal
Phasenwinkel (Qualität der Magermasse)	8,0	°	5,7 - 7,6	°
Körperwasser	46,7	Liter	43,0 - 55,0	Liter
Magermasse (Fettfreie Masse, BCM plus ECM)	63,8	kg	58,7 - 75,1	kg
ECM (Interstitium, Knochen, Bindegew.)	25,4	kg	25,7 - 34,9	kg
ECM/BCM-Index (Verhältnis extra- zu intrazellulär)	0,66		0,70 - 0,98	
BCM (Muskel- u. Organzellmasse)	38,4	kg	31,2 - 42,0	kg