

confido Care GmbH, Med. Ihre Ernährungsberatung
Siemensstraße 59, 48153 Münster
0251 / 322-61-0

	50 KHz
R	515
Xc	57

Messdatum: 03.09.2015

Name:

Vorname:

Geschlecht:

Messung Nr. 1

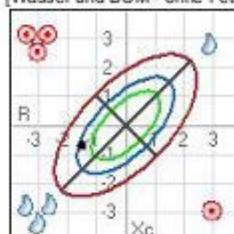
Zeit:

Geburtsdag:

Alter: 44 Jahre

Größe: 1,74 m

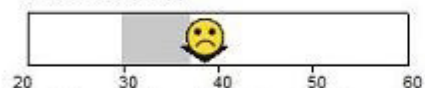
(Wasser und BCM - ohne Fett)



	Berechnete Werte	Normalwerte
Gewicht	69,0 kg	
Body Mass Index BMI	22,8 kg/m ²	19,0 - 25,0 kg/m ²
Körperfett (korr.) in kg	16,1 kg	13,9 - 24,2 kg
Körperfett (korr.) in %	23,3 %	

Körperwasser	38,7 Liter	29,9 - 36,9 Liter
Magermasse (Fettfreie Masse, BCM plus ECM)	52,9 kg	40,8 - 50,4 kg
ECM (Interstitium, Knochen, Bindegew.)	24,6 kg	19,1 - 25,0 kg
BCM (Muskel- u. Organzellmasse)	28,3 kg	20,4 - 26,6 kg
ECM/BCM-Index (Verhältnis Extra- zu Intrazellulär)	0,87	0,80 - 1,10
%-Zellanteil (Anteil BCM i.d. Magermasse)	53,4 %	47,7 - 55,4 %
Grundumsatz (Energieverbrauch in Ruhe)	1510 Kcal	
Phasenwinkel (Qualität der Magermasse)	6,3 °	5,2 - 6,8 °
Körperfett in kg (unkorr.)	16,1 kg	13,9 - 24,2 kg

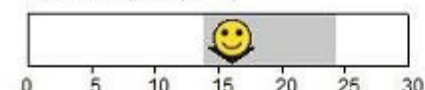
Körperwasser (l)



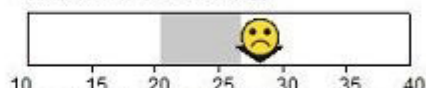
ECM (Interstitium, Knochen, Bindegew.)



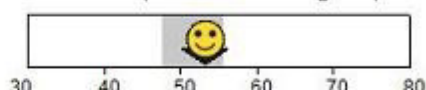
Körperfett (korr.) in kg



Body Cell Mass BCM (kg)



%-Zellanteil (Anteil BCM in Magerm.)



Phasenwinkel (°)



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

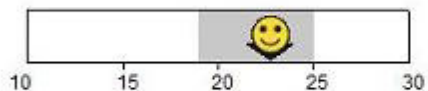
Bei der BIA-Messung wird die Körperzusammensetzung bestimmt. Dabei werden verschiedene, sogenannte Kompartimente des Körpers unterschieden:

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 22,8. Ein BMI zwischen 19 und 25 wird als normal bezeichnet. Ein normales Gewicht schließt erhöhten Körperfettanteil oder Mangelernährung nicht aus.

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 Depofett befindet sich hauptsächlich unter der Haut und im Bauchraum. Die Speicherung und die Fettverteilung wird hormonell gesteuert.

Ihr Körperfett liegt mit 16,1 kg innerhalb des Idealbereichs (s. Grafik.).

Eine Fettmasse innerhalb der Norm wirkt als eine Art Vorsorge zum Schutz vor vielen Krankheiten, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes. Der optimale Körperfettanteil lässt sich durch sportliche Betätigung und einen niedrigen Fettanteil in der Nahrung stabilisieren.

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.

Eine BCM oberhalb der Norm ist meist konstitutionsbedingt (athletischer Körpertyp), oder die Folge von intensivem körperlichem Training. Alle Arten der Mangelernährung sowie mangelnde sportliche

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.

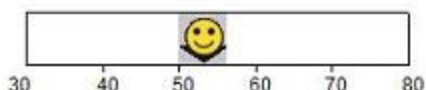
Ihr Phasenwinkel beträgt 6,3 Grad.

ECM/BCM-Index

Beim gesunden, gut ernährten Menschen ist die Körperzellmasse BCM größer als die Extrazelluläre Masse ECM. Der Index aus beiden Werten, der ECM/BCM-Index, sollte deshalb idealerweise kleiner 1 sein. Körperzellverluste auf der einen, sowie Wassereinlagerungen auf der anderen Seite lassen den Wert ansteigen, d.h. schlechter werden. Umgekehrt führen Muskelzunahme auf der einen Seite und die Ausscheidung von eingelagertem Wasser auf der ECM-Seite zu einem Absinken, d.h. zu einer Verbesserung des Wertes.

Ihr ECM/BCM-Index beträgt 0,87.

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 53,4.

Der Idealbereich beträgt bei Frauen 50-56%.