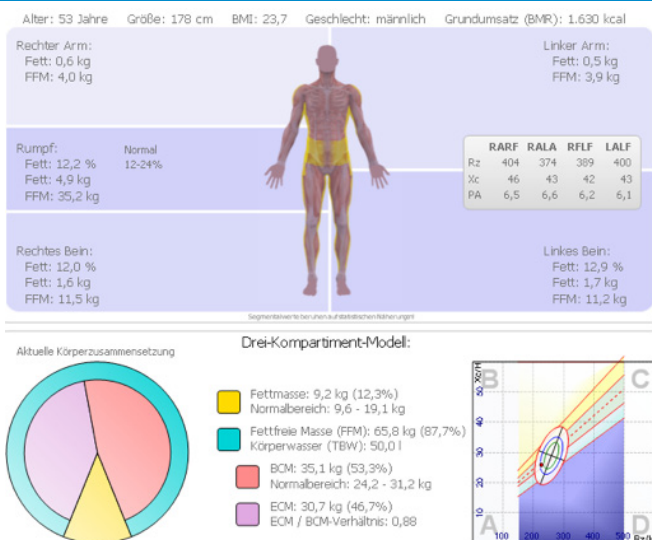


BIO IMPEDANZ ANALYSE



SPORTMEDIZIN ST. PÖLTEN
DR. HERIBERT WAITZER, MSc

Dr. Adolf Schärff-Straße 9
3107 St. Pölten

T: +43 (2742) 348430
E: ordination.waitzer@kstp.at
I: www.waitzer.at
F: www.facebook.com/waitzer/



Schenken Sie die Badezimmerwaage Ihrem Lieblings- feind!

*Empfiehlt der Kabarettist
Bernhard Ludwig.*

Egal ob es begleitend zu einem Gewichtsreduktionsprogramm oder einem Trainingsprogramm stattfindet - das Messen des Gewichtes (physikalisch genauer der Körperzellmasse) bringt mehr Frust als Nutzen.

Der Grund liegt darin, dass nur die gesamte Körpermasse gemessen wird und Sie wollen wissen, ob es Ihnen gelungen ist, Muskelmasse aufzubauen und Fett abzubauen. **Da könnte es vorkommen, dass man auf der Waage keinen Unterschied sieht, in Wirklichkeit ist es aber bereits zu einer gewünschten**

Verschiebung der Körperkomposition gekommen.

Ein weiterer Grund Frustration zu erfahren, ist auch die Überlagerung von relativ großen Schwankungen des Gewichtes im Tagesgang wie zum Beispiel mehr oder weniger Flüssigkeit im Körper oder mehr oder weniger Verdauungsbrei im Darm mit der geringen Veränderung, wie sie zum Beispiel durch eine Abnahme von 100g Fett pro Tag entstehen.

In der modernen Ernährungsmedizin und auch in der Sportmedizin wird daher die Analyse der Körperkomposition eingesetzt. Wir verwenden dafür eine sehr präzises Bio-Impedanz Messgerät für den klinischen Einsatz. (Auch wenn es so ähnlich klingt - das hat überhaupt nichts mit der Bio-Resonanz zu tun!).

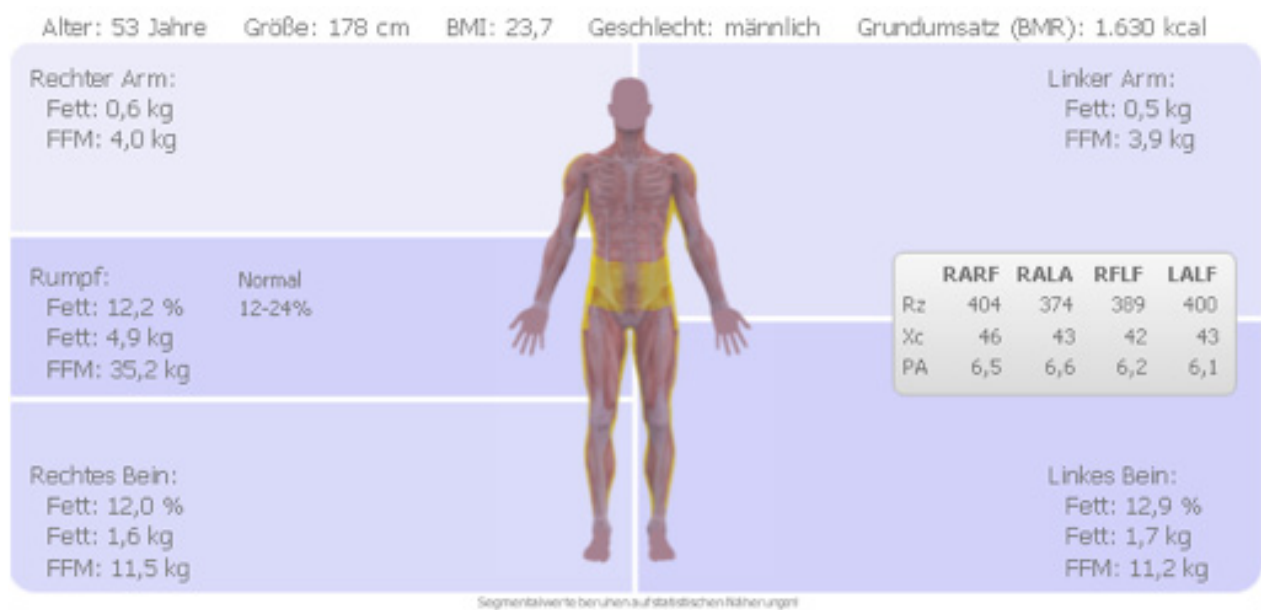
Ein ganz schwacher hochfrequenter Wechselstrom wird durch den Körper geschickt und der Widerstand des Körpers gegen diesen Strom wird gemessen.

sen. Fettgewebe und Knochen leiten den Strom praktisch nicht. Das Muskelgewebe ist reich an Flüssigkeit mit Mineralstoffen und leitet den Strom daher sehr gut. Das Einspeisen des Stromes und das Messen des Stromes über beide Arme und beide Beine erlaubt eine getrennte Bestimmung der Parameter für Arme, Rumpf und Beine.

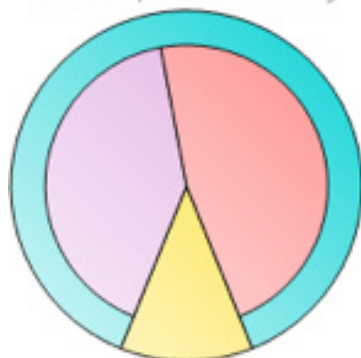
Dabei kann neben dem Körperfettanteil auch der Anteil an Muskulatur und die Flüssigkeitsverteilung in den Körperabschnitten bestimmt werden.

Es gilt der Grundsatz: "Was man gut messen kann, lässt sich besser beeinflussen".

Regelmäßige Bioimpedanzanalysen sind ein wichtiger Bestandteil unseres Gewichtsreduktionsprogrammes myline und werden auch im Rahmen der sportmedizinischen Untersuchung angeboten.



Aktuelle Körperzusammensetzung



Drei-Kompartiment-Modell:

- Fettmasse: 9,2 kg (12,3%)
Normalbereich: 9,6 - 19,1 kg
- Fettfreie Masse (FFM): 65,8 kg (87,7%)
Körperwasser (TBW): 50,0 l
- BCM: 35,1 kg (53,3%)
Normalbereich: 24,2 - 31,2 kg
- ECM: 30,7 kg (46,7%)
ECM / BCM-Verhältnis: 0,88

