



Fett oder Fit? Das ist die Frage.

Die Bioimpedanzanalyse (BIA) mit BodyExplorer hat die Antwort.

Die Waage und der Body Mass Index (BMI) sagen nichts über die Körperzusammensetzung. Auf eine ausgewogene Körperkomposition kommt es aber an, wenn Abnehmen, eine straffere Silhouette oder ein besseres Körpergefühl mit gesteigerter Vitalität die Ziele sind.

Die Bioimpedanzanalyse (BIA) erfasst die Körperstrukturen über eine Messung verschiedener Widerstände. Zur Messung im Liegen werden vier Klebeelektroden an Hand und Fuß platziert. Die Messwerte werden automatisch in die Software übertragen. Die BodyExplorer Analyse-Software zeigt mit hoher Aussagekraft in einem mehrseitigen Bericht wie viel stoffwechselaktive Körperzellmasse (BCM), intra- und extrazelluläres Wasser und Körperfett vorhanden sind. Messung und Auswertung nehmen weniger als fünf Minuten in Anspruch.

Der Anteil der BCM, vor allem der Muskelmasse, am Körpergewicht bestimmt den Kalorienverbrauch. Je höher dieser Anteil ist, umso aktiver sind Stoffwechsel und Fettverbrennung, und umso leichter ist die Gewichtsreduktion oder das Halten des gewünschten Körpergewichtes. Es reicht also nicht, nur seinen Körperfettanteil zu kennen, die Qualität der fettfreien Körpermasse ist der Schlüssel für eine bessere physische Fitness, einen guten Ernährungsstatus und einen aktiven Stoffwechsel.

Besonders vor und während der Gewichtsreduktion sind die Messungen sinnvoll. Die Erstmessung zeigt die Ausgangsposition. Realistische Ziele und die erfolgversprechendsten Wege dorthin können aus den Ergebnissen abgeleitet werden. Die Verlaufsmessungen zeigen an, ob der Fettabbau wie geplant voran kommt. Unerwünschtem Verlust von Körperzellmasse und vor allem Muskulatur kann so schnell entgegen gewirkt werden.

[Besuchen Sie mich während der GEWA in Konstanz, 02.-05. Mai 2013, Halle C, Nr. 104](#)

Schritt für Schritt

Birgit Hansel

Beratung und Projekte

Röntgenstr. 8
78333 Stockach

Telefon 07771-876688

Mobil 0151-58838479

kontakt@birgit-hansel.com

www.birgit-hansel.com

