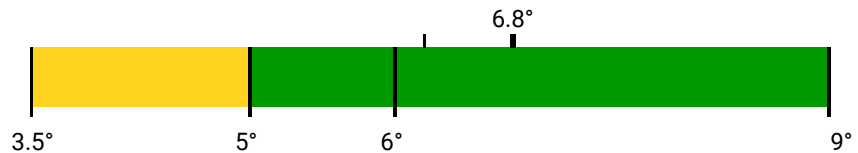


Körperanalyse für Barbara Beispiel, 1.12.2018

50 Jahre, weiblich, 170 cm, 75.4 kg, (davor: 74.0 kg), R=402 Ω , (davor 444 Ω), X=48 Ω , (davor 48 Ω)

Phasenwinkel

aktuell: 6.8°
davor: 6.2°



Der Phasenwinkel ist ein Indikator für die Vitalität der Zelle und die Integrität der Zellmembran. Er steigt bei gutem Ernährungs- und Trainingszustand und sinkt bei Ernährungsdefiziten und Inaktivität.

Körperfett (FM)

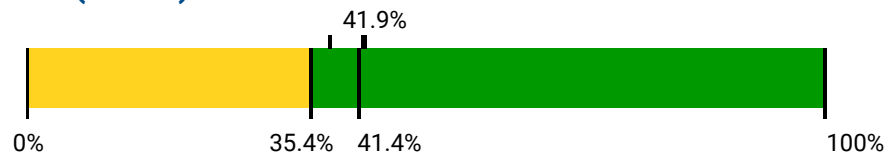
aktuell: 18.6 kg bzw. 24.7%
davor: 21.1 kg bzw. 28.5%



Die für die Gesundheit günstigsten Werte für den Körperfettgehalt hängen ab von Alter, Geschlecht und sportlichen Aktivitäten. Bei Frauen ist der Körperfettanteil aus physiologischen Gründen höher als bei Männern.

Muskel- und Organmasse (BCM)

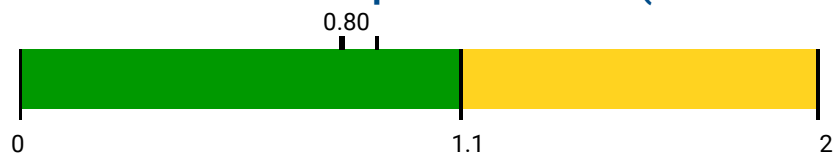
aktuell: 31.6 kg bzw. 41.9%
davor: 28.0 kg bzw. 37.8%



Die stoffwechselaktive Körperzellmasse umfasst die Skelettmuskulatur und die inneren Organe und determiniert den Kalorienverbrauch. Der Erhalt oder Aufbau der BCM ist eine zentrale Aufgabe von Ernährungsberatung und Training.

Verhältnis extrazelluläre Masse/aktive Körperzellmasse (ECM/BCM)

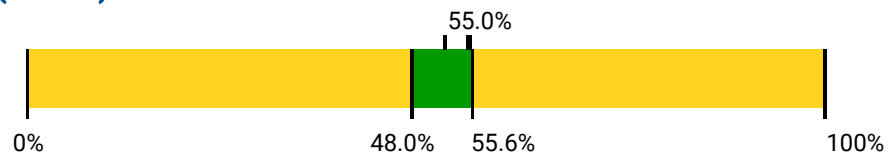
aktuell: 0.80
davor: 0.89



Das Verhältnis von ECM zu BCM ist ein wichtiger Parameter zur gewichtsunabhängigen Beurteilung des Ernährungszustandes. Beim gesunden, gut ernährten Menschen ist ein ECM/BCM Verhältnis kleiner 1 anstrebenswert.

Gesamtkörperwasser (TBW)

aktuell: 41.5 kg bzw. 55.0%
davor: 38.6 kg bzw. 52.2%



Die Menge des Gesamtkörperwassers hängt von der Größe der FFM ab. Die Trinkmenge spielt dabei eine untergeordnete Rolle. Je höher der Körperfettanteil an der Gesamtkörpermasse ist, desto niedriger ist der Wassergehalt des Körpers.

Übersicht der Messwerte, Indizes und des Ergieverbrauchs in Ruhe

Alter: 50 Jahre, Geschlecht: weiblich, Größe: 170 cm

	aktuell	davor	Δ
Resistanz in Ohm	402	444	-42
Reaktanz in Ohm	48	48	0
Körpermasse in kg	75.4	74.0	1.4
Phasenwinkel in Grad	6.8	6.2	0.6
Body-Mass-Index (BMI) in kg/m ²	26.1	25.6	0.5
Fett-Freie-Masse Index (FFMI) in kg/m ²	19.7	18.3	1.4
Ø Alter nach FM in Jahren	18	39	-21
Ø Alter nach BCM in Jahren	18	27	-9
Ø Alter nach FM + BCM in Jahren	18	33	-15
Grundumsatz Harris Benedict Formel in kcal	1457	1443	14
Grundumsatz nach FFM in kcal	1723	1645	78

Übersicht der Daten zur Körperzusammensetzung

	aktuell	davor	Δ	aktuell	davor	typischer Bereich
fettfreie Masse	56.8 kg	52.9 kg	3.9 kg	75.3 %	71.5 %	65.8 % - 76.2 %
Körperfett	18.6 kg	21.1 kg	-2.5 kg	24.7 %	28.5 %	23.8 % - 34.2 %
Muskel- und Organmasse (BCM)	31.6 kg	28.0 kg	3.6 kg	41.9 %	37.8 %	35.4 % - 41.4 %
extrazelluläre Masse (ECM)	25.2 kg	24.9 kg	0.3 kg	33.4 %	33.7 %	33.9 % - 39.9 %
Gesamtkörperwasser (TBW)	41.5 kg	38.6 kg	2.9 kg	55.0 %	52.2 %	48.0 % - 55.6 %

Grafische Darstellung der Körperzusammensetzung

