

BIA - Körperanalyse

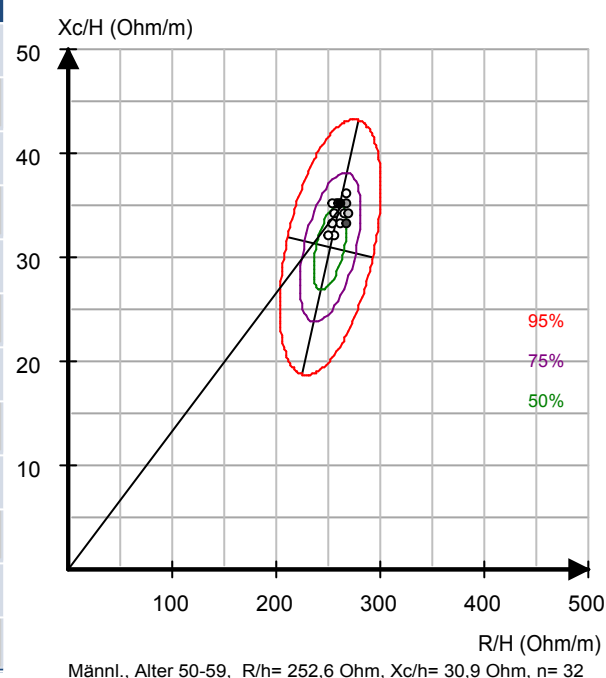
easyBIA

Name	Beispiel, Ein
Geschlecht	männlich
Geb.Dat	07.03.1968, 53 Jahre
Körpergröße (H)	190 cm
Körpergewicht	84,0 kg

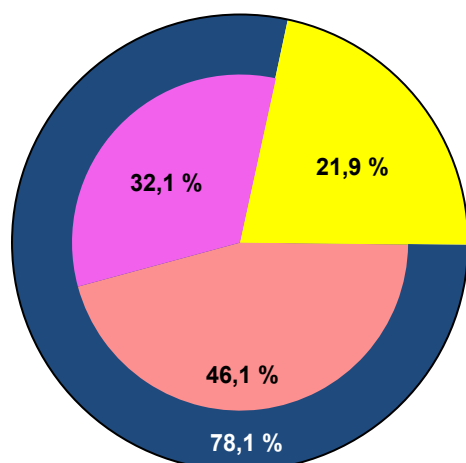
Datum der Messung	05.01.2022 14:31
Hard- und Software	BIA-PAD / easyBIA V1.6.13
Messwerte bei 50 kHz	R = 500 Ohm, Xc = 67 Ohm

	Berechneter Wert	Typischer Bereich
Phasenwinkel (ϕ)	7,6 °	6,0 - 8,0 °
Body-Mass-Index (BMI)	23,3 kg/m ²	22,6 - 28,2 kg/m ²
Körperfett (FM)	18,4 kg	13,8 - 26,3 kg
Fettfreie Körpermasse (FFM)	65,6 kg	68,0 - 78,4 kg
Fettfreie-Masse-Index (FFMI)	18,2 kg/m ²	18,8 - 21,7 kg/m ²
Muskel- u. Organmasse (BCM)	38,7 kg	35,7 - 43,0 kg
Körperwasser (TBW)	47,9 l	49,6 - 57,2 l
- intrazellulär [ICW]	58,0 %	ca. 57%
- extrazellulär [ECW]	42,0 %	ca. 43%
Extrazelluläre Masse (ECM)	27,0 kg	< 38,7 kg
Verhältnis ECM/BCM	0,7	< 0,9
Grundumsatz	1807 kcal	-

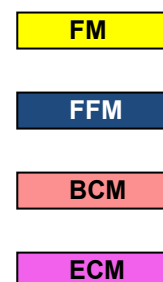
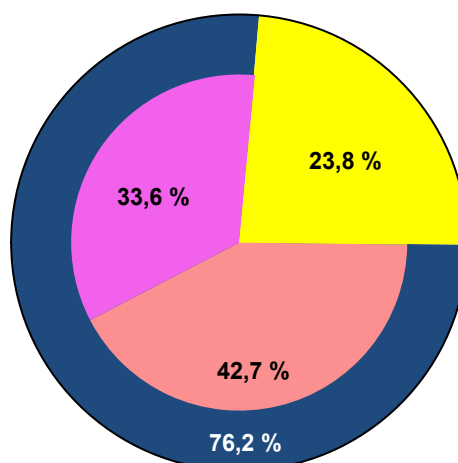
BIVA - Grafik



Aktuelle Messung

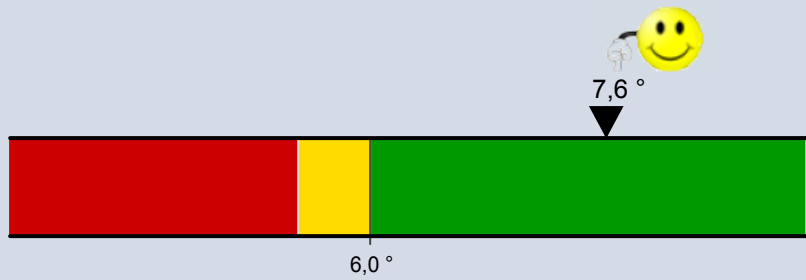


Vorherige Messung



Phasenwinkel (ϕ) °

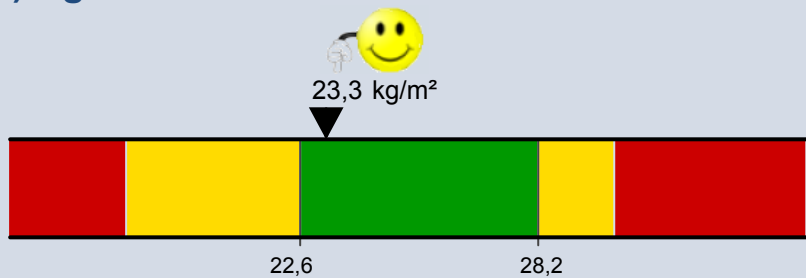
aktuell: 7,6 °
davor: 6,9 °



Der Phasenwinkel erlaubt einen Rückschluss auf die Vitalität der Körperzellen. Eine gute Versorgung der Zellen mit Wasser, Sauerstoff, Eiweißen und Nährstoffen stärkt die Zellen und wird durch einen hohen Phasenwinkel angezeigt.

Body-Mass-Index (BMI) kg/m^2

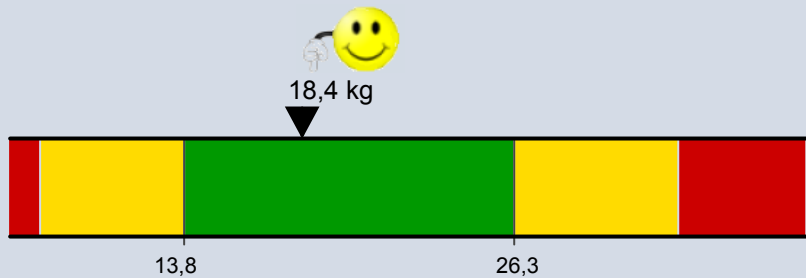
aktuell: 23,3 kg/m^2
davor: 23,3 kg/m^2



Der Body-Mass-Index ist eine Messzahl für die Bewertung des Körpergewichtes eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße.

Körperfett (FM) kg

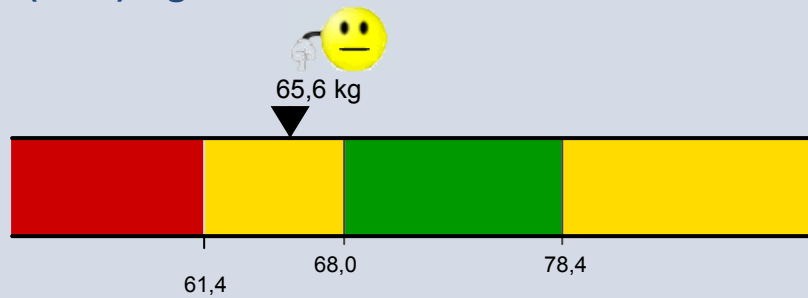
aktuell: 18,4 kg (21,9 %)
davor: 20,0 kg (23,8 %)



Körperfett ist ein wichtiger Energiespeicher. Der ideale Körperfettanteil ist abhängig von Geschlecht, Alter sowie der sportlicher Aktivität. Ein zu hohes und ein zu niedriges Körperfettgewicht haben einen ungünstigen Einfluss auf die Gesundheit eines Menschen.

Fettfreie Körpermasse (FFM) kg

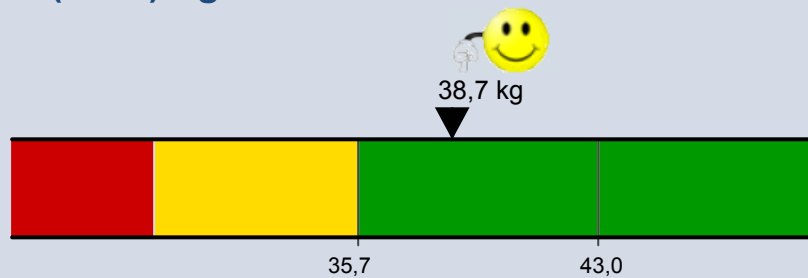
aktuell: 65,6 kg (78,1 %)
davor: 64,0 kg (76,2 %)



Die fettfreie Körpermasse (Lean Body Mass) entspricht der Magermasse des Körpers, d.h. dem Körpergewicht ohne das gespeicherte Körperfett.

Muskel- u. Organmasse (BCM) kg

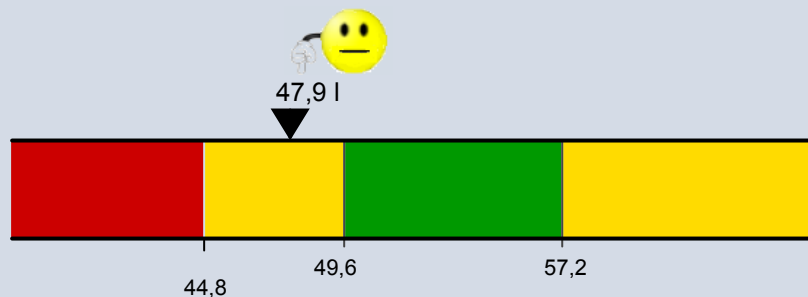
aktuell: 38,7 kg (46,1 %)
davor: 35,8 kg (42,7 %)



Die stoffwechselaktive Körperzellmasse umfasst die Skelettmuskulatur und die inneren Organe. Sie bestimmt maßgeblich den Grundumsatz. Erhalt und Aufbau der Körperzellmasse ist eine zentrale Aufgabe von Ernährungsberatung und Training.

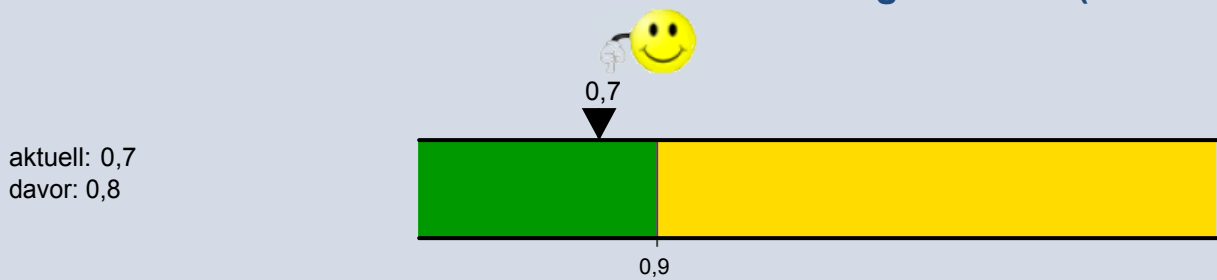
Körperwasser (TBW) l

aktuell: 47,9 l (57,0 %)
davor: 46,7 l (55,7 %)



Die Menge des Gesamtkörperwassers ist abhängig von der Größe der fettfreien Masse (FFM). Die Trinkmenge spielt dabei eine untergeordnete Rolle. Je höher der Körperfettanteil desto niedriger ist der Wassergehalt des Körpers.

Verhältnis Extrazelluläre Masse / Muskel- u. Organmasse (ECM/BCM)



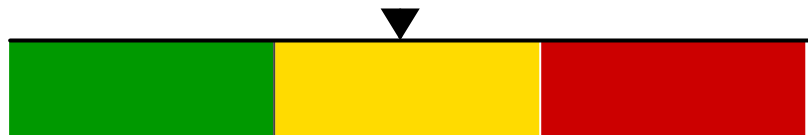
Das Verhältnis ECM zu BCM ist ein wichtiger Parameter zur gewichtsunabhängigen Beurteilung des Ernährungszustandes. Bei einem gesunden, gut genährten Menschen ist dieser Wert kleiner 1.

Grundumsatz kcal

Der Grundumsatz entspricht dem erforderlichen Kalorienbedarf eines Menschen im Ruhezustand pro Tag. Er ist abhängig von Körpergröße, Gewicht und Alter. Der Leistungsumsatz ist der Energieverbrauch, der durch körperliche Aktivität zusätzlich entsteht.

Die Summe aus Grund- und Leistungsumsatz beschreibt den Gesamtenergieumsatz eines Menschen.

Legende - Bedeutung der Farben



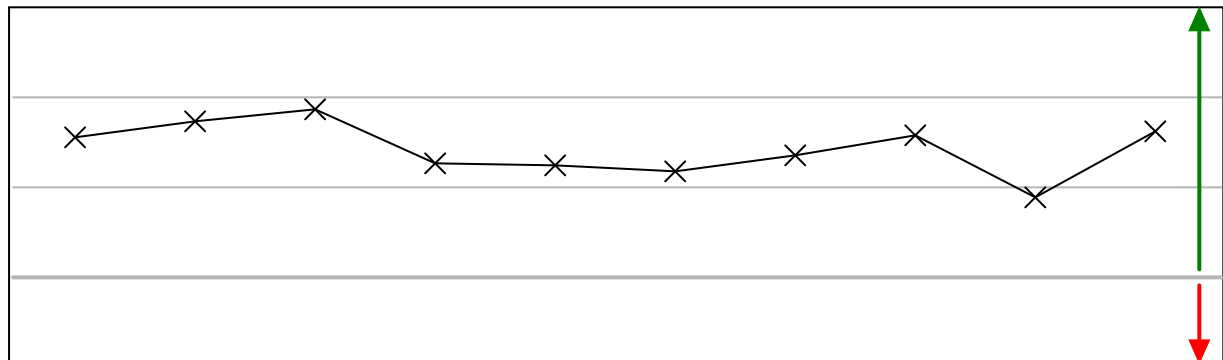
GRÜN - entspricht dem typischen Bereich, d.h. ca. 2/3 der gesunden Bevölkerung
 GELB - Wert ist außerhalb der ersten Standardabweichung
 ROT - deutet auf krankhafte Körperveränderungen hin

Übersicht - Verlauf

Name	Beispiel, Ein
Geschlecht	männlich
Geb.Dat	07.03.1968, 53 Jahre

	Check 1	Check 2	Check 3	Check 4	Check 5	Check 6	Check 7	Check 8	Check 9	Check 10
Datum	21.08.18	07.01.20	03.02.20	26.04.20	02.06.20	26.09.20	14.03.21	12.04.21	26.11.21	05.01.22
Zeit	15:40	09:40	11:03	15:49	13:55	15:50	15:32	18:58	12:00	14:31
R Xc [Ohm]	490 65	493 67	485 67	478 61	487 62	516 65	511 66	496 66	513 62	500 67
Körpergröße [cm]	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190
Phasenwinkel (ϕ)	✕ 7,6	7,7	7,9	7,3	7,3	7,2	7,4	7,6	6,9	7,6
Körpergewicht [kg]	○ 80,5	87,0	86,0	83,0	80,0	79,0	84,0	84,0	84,0	84,0
FM [kg]	▽ 15,2	20,1	18,7	16,7	14,9	15,9	19,3	18,2	20,0	18,4
BCM [kg]	△ 38,3	39,7	40,2	38,2	37,4	36,1	37,5	38,7	35,8	38,7

Verlauf - Phasenwinkel (ϕ)



Absolute Änderungen in Bezug zum Check 1)

