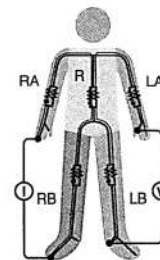


Erklärung der InBody Befunde



Eine unausgeglichene Körperzusammensetzung ist die Ursache für viele Krankheiten.

Nutzen Sie daher die hohe Präzision des InBody für Ihre Körperzusammensetzungsanalyse und bleiben Sie gesund! Der InBody reflektiert die genaue Körperzusammensetzung anhand unserer leistungsfähigsten weltweit eingesetzten Direkten, Segmentalen und Mehrfrequenten BIA (DSM-BIA).

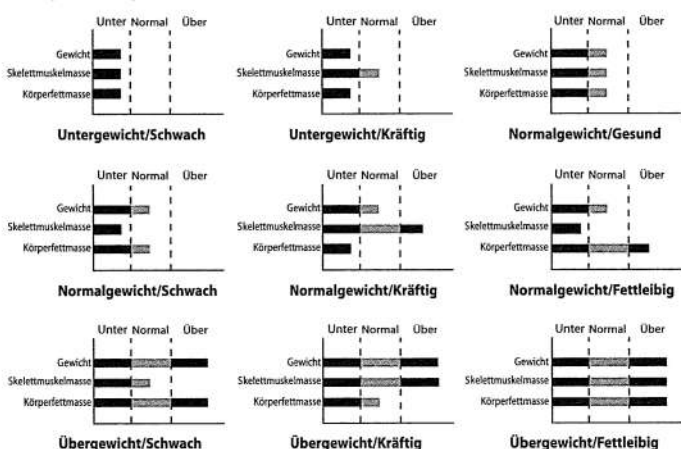
Körperzusammensetzungsanalyse

Das Körpergewicht besteht aus 4 Komponenten: Körperwasser, Proteine, Mineralien und Fett. In einem gesunden Körper stehen diese Komponenten in einem ausgeglichenen Verhältnis.

Dagegen weist ein Ungleichgewicht folgende Symptome auf:

- Starke Fettleibigkeit
- Osteoporose durch Mineralmangel
- Wassereinlagerungen (Ödeme)
- Proteinmangel durch Fehlernährung

Überprüfen Sie Ihren Gesundheitszustand anhand der Form der Graphiken (Gewicht, Skelettmuskelmasse und Körperfettmasse).



Fettleibigkeitsanalyse

1 **BMI**: Der Körper-Masse-Index (kg/m^2) wird gewöhnlich zur Bestimmung des Fettleibigkeitsgrades verwendet, indem er das Gewicht (kg) ins Verhältnis zur Grösse (m^2) setzt. Da nur Körpergewicht (ohne Unterscheidung zwischen Muskel- und Fettanteil) und Grösse berücksichtigt werden, kann der BMI Fettleibigkeit nur orientierend diagnostizieren.

2 **Körperfett (%)**: Das prozentuale Körperfett misst den Anteil der Fettmasse am Körpergewicht, um den Fettleibigkeitsgrad zu bestimmen. Fettleibigkeit kann nicht allein durch das Körpergewicht ermittelt werden, da auch ein relativ hoher Anteil an Muskelmasse ein erhöhtes Körpergewicht zur Folge hat. Daher ist das prozentuale Körperfett bezüglich der Fettleibigkeitsbestimmung aussagekräftiger als das Körpergewicht.

3 **WHR**: Das Verhältnis zwischen Taillen- und Hüftumfang steht in enger Verbindung zum abdominalen Fett und wird daher zur Bestimmung der abdominalen Fettleibigkeit verwendet. Ein WHR grösser als 0,85 bei Frauen und 0,90 bei Männern, deutet auf abdominale Fettleibigkeit hin. Meist liegt die Ursache für abdominale Fettleibigkeit in der Ansammlung von viszeralem Fett, welches zu einer zunehmenden Konzentration von freien Fettmolekülen in den Blutgefässen führt. Folgen sind Fettleibigkeit bedingte Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes.



Grundumsatz (kcal)

Der Grundumsatz ist die minimale Energiemenge, die der Körper zum Leben, zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen und des Kreislaufs benötigt. Auch wenn Menschen dasselbe Gewicht und dieselbe Grösse aufweisen, hat derjenige mit mehr Muskelmasse den höheren Grundumsatz und verbraucht auch mehr Kalorien.

Dies ist auch der Fall, wenn beide dieselbe Menge an Kalorien zu sich nehmen. Liegt der Grundumsatz unterhalb des Normalbereiches, wird empfohlen, Muskelmasse durch Krafttraining aufzubauen. Der gesamte Energieverbrauch pro Tag wird berechnet, indem der Grundumsatz mit dem Koeffizienten 1,3 multipliziert wird.

Dieser basiert auf geringen körperlichen Aktivitäten.

(Bsp.: Wenn Grundumsatz (kcal) = 1200 kcal, dann ist die empfohlene Kalorienaufnahme pro Tag $1200 \times 1,3 = 1560$ kcal)

Segmentale Mageranalyse

Die segmentale Mageranalyse wertet den Grad der Muskelausbildung für jedes Segment aus. Je mehr Muskeln Sie haben, desto gesünder sind Sie. Liegt der Wert jedoch unterhalb des Normalbereiches, sollte mehr Muskelmasse durch Krafttraining aufgebaut werden.

Segmentale Mageranalyse

	Magermasse % Biomasse
Links	1,94 kg 98,1 % Normal
Rechts	2,02 kg 102,2 % Normal
	17,7 kg 95,4 % Normal
Links	5,02 kg 80,6 % Unter
Rechts	5,20 kg 83,6 % Unter

Segmentale Fettanalyse

Die segmentale Fettanalyse gibt die Fettverteilung für jedes Segment an. Bei gleicher Grösse, Gewicht und Fettmasse führt eine unterschiedliche Fettverteilung zu einer unterschiedlichen Figur. Abhängig vom Ablagerungsort des überschüssigen Fettes kann zwischen Oberkörper-Fettleibigkeit und Unterkörper-Fettleibigkeit unterschieden werden.

Segmentale Fettanalyse

	Fettmasse % Biomasse
Links	1,6 kg 183,0 % Über
Rechts	1,5 kg 178,0 % Über
	11,7 kg 240,0 % Über
Links	2,9 kg 130,0 % Normal
Rechts	2,9 kg 130,0 % Normal

* Segmentales Fett ist errechnet

Gewichtsempfehlung

Die Muskel-Fett-Empfehlung gibt an, wieviel Muskelmasse und Fettmasse entweder zu- (+) oder abgenommen (-) werden sollte, um das ideale Muskel-Fett-Verhältnis zu erreichen.