

IKK Fitcheck – Körperzusammensetzung

Einfaches und unkompliziertes Messverfahren

**Übergeordnete Ziele:
Zusammensetzung des eigenen Körpers ermitteln**

Krankheitsrisiken erkennen und mindern



Im Großen und Ganzen setzt sich unser Organismus aus Fett- und anderem weichem Gewebe, Knochen, Wasser und Muskeln zusammen. In unserem Körper nimmt Fett einen größeren Raum als Muskeln ein, was die Körperzusammensetzung neben dem Gewicht zu einem wichtigen Faktor für das Gesamtbild des Körpers macht. Zwei gleich große und schwere Menschen können ein sehr unterschiedliches Erscheinungsbild aufweisen, wenn sie eine stark voneinander abweichende Körperzusammensetzung haben. Man vermutet heutzutage, dass vor allem das Verhältnis der Körperfettmenge zu fettfreier Masse eine wichtige Rolle in der Entstehung einiger Krankheiten einnimmt.

Ziele des Messverfahrens

Ermittelte Werte:

- › Body-Mass-Index
- › Körperfettanteil Fett (überschüssiges Fett, essentielle Fettmasse, Fettreserve)
- › Körperwasser
- › Muskelmasse
- › Fett
- › Fettfreie Masse
- › Knochen
- › Muskelprotein

Inhalt und Ablauf:

Die Bestimmung der Körperzusammensetzung erfolgt mit dem bodyscan über eine Bio-Impedanz-Messung. Dazu wird in weniger als zehn Sekunden und für den Probanden völlig empfindungslos über vier Elektroden an Hand und Fuß der elektrische Widerstand des Körpers gemessen. Daraus werden die Werte der einzelnen Bestandteile des Körpers abgeleitet. Die Ergebnisse werden in einem Ampeldiagramm bewertet und den medizinischen Normwerten gegenübergestellt.