

## Was uns die Waage nicht verrät und die Bioelektrische Impedanz Analyse sichtbar macht !



### Übergewicht:

Viele Menschen ermitteln täglich ihr Körpergewicht mit einer Waage. Der abgelesene Wert entscheidet darüber in welcher Form, Menge und Gemütsverfassung die darauffolgenden Mahlzeiten eingenommen werden.

Wird das gemessene Körpergewicht ins Verhältnis zur Körpergröße gesetzt, ergibt sich hieraus der Body Mass Index (BMI). Ein Faktor der in der Medizin zur Abschätzung des Gesundheitsrisikos dient.

Mit einem BMI von 25 und mehr ist man übergewichtig. Ein BMI ab 30 bedeutet adipös, also fettleibig !

### Körperfett und Krankheitsrisiko:

Körperfett wird vereinfachend in Unterhautfettgewebe und Eingeweide Fett unterteilt. Das Unterhautfettgewebe hat einige positive Eigenschaften. Es produziert z.B. wichtige Hormone oder schützt unseren Körper vor Kälte.

Das Eingeweide Fett (viszerales Fett) befindet sich im Bauchraum und lagert sich dort um Innere Organe (Eingeweide) an. Das viszerale Fett ist gefährlich! Es ist sehr stoffwechselaktiv und sendet schädigende "Botenstoffe" aus, die an der Verursachung und Aufrechterhaltung chronischer Erkrankungen beteiligt sind.

Subkutanes und viszerales Fett können zu Übergewicht und Fettleibigkeit führen. Hierbei ist der BMI ein erster Anhaltspunkt für eine gesundheitliche Gefährdung. Allerdings sind etwa 20 % aller Fettleibigen kerngesund und ohne gesundheitliches Risiko. Hingegen sind etwa 20 - 30 % der im äußeren Erscheinungsbild Schlanken mit einem großen Krankheitsrisiko behaftet. Für beide Gruppen ist die Ermittlung des BMI nicht geeignet!

## Was uns die Waage nicht verrät und die Bioelektrische Impedanz Analyse sichtbar macht !



Körperkomposition und Krankheitsrisiko:

Entscheidend für das Risiko zukünftig an chronischen Erkrankungen zu leiden ist also nicht so sehr die äußere Form und das Gewicht, sondern vielmehr die Körperzusammensetzung im Inneren.

Während der BMI (Body Mass Index) nur bedingt aussagekräftig ist, entschlüsselt die BIA (Bioelektrische Impedanz Analyse) die Körperzusammensetzung. Ein hochwertiges Analysegerät kann viszerales Fett erkennen, ermittelt den Anteil an Muskelmasse und erkennt sogar den Regenerationsgrad unserer Körperzellen anhand von Widerstandsmessung und Körperwasserbestimmung.

Konsequenzen:

Sinnvolle gesundheitliche Präventionsmaßnahmen sollten auf körperlicher Aktivierung, angemessener Ernährung und Regeneration basieren. Die körperliche Aktivierung dient hierbei der Herz - Kreislauf - Gesundheit, dem Zucker und Fettstoffwechsel, dem Abbau von viszeralem Fett und dem Aufbau an Muskulatur. Angemessene Ernährung unterstützt den Muskelaufbau, die Entzündungshemmung und den Fettabbau. Regelmäßige und ausreichende Regeneration dient letztendlich der Entfaltung der Wirksamkeit der Maßnahmen.

Die **BIA** bietet hierbei eine gute Möglichkeit den Ausgangszustand zu analysieren und abschließend die Wirksamkeit der Maßnahmen zu bestätigen.

Auf Grundlage dieser sowie weiterer aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse bietet **Uhma International** individuelle Beratung, Workshops, Gesundheitsprojekte und vieles mehr !

Gerne können Sie sich persönlich informieren:

**office(at)uhma-international.com**