

BIA statt BMI. Herausfinden, was wirklich im Körper steckt Kieser Training führt Bioelektrische Impedanzanalyse „BIA“ ein

Köln, 27. Juli 2020. Der Blick aufs Detail hat noch nie geschadet. Das gilt nicht nur für Motoren von Maschinen, sondern auch für den Motor unseres Lebens: die Muskulatur. Das Verhältnis von Muskel- und Fettmasse in unserem Körper ist für unsere Gesundheit von zentraler Bedeutung. Als Spezialist für gesundheitsorientiertes Krafttraining führt Kieser Training derzeit in den ersten Studios eine Analyse der Körperzusammensetzung ein – die BIA. Zum Einsatz kommt dafür eine innovative Messstation der neuesten Generation – der seca mBCA 552. Die BIA ist eine ideale Basis, um das individuelle Krafttraining zu gestalten, zu steuern und Erfolge objektiv zu visualisieren.

Kieser Training agiert mit seinem Konzept seit über 50 Jahren erfolgreich auf dem Markt. Wissenschaftliches und methodisches Vorgehen erlauben dem Unternehmen jetzt erneut die Einführung eines innovativen Instruments: einer medizinisch zertifizierten Analyse der Körperzusammensetzung. Die zum Einsatz kommende Messstation des Partners seca, dem Weltmarktführer für medizinische Waagen, basiert auf dem Prinzip der Bioelektrischen Impedanzanalyse, kurz BIA. Innerhalb von 24 Sekunden ermittelt diese über die Messung elektrischer Widerstände nicht nur die Gesamtmuskel- und Fettmasse, sondern auch muskuläre Ungleichgewichte zwischen linker und rechter Körperseite sowie unterer und oberer Körperhälfte. Die Messgenauigkeit erreicht dabei ein herausragendes Maß an Übereinstimmung mit den medizinisch-physikalischen Referenzmethoden.

So geht's

Für die Messung stellt man sich barfuß auf die Waage und fasst rechts und links die Kontakte an einer Reling an. Zur Messung wird ein schwacher elektrischer Impuls durch den Körper geschickt. Dabei werden die Widerstände (Impedanz) gemessen, die die unterschiedlichen Gewebe dem Strom entgegensetzen. Muskeln haben beispielsweise einen höheren Wasseranteil und damit eine bessere Leitfähigkeit als Fett. Aus den gewonnenen Daten wird schließlich anhand einer spezifischen Formel, in die verschiedene Informationen wie Körperlänge oder Alter einfließen, die Körperzusammensetzung berechnet und ausgewiesen.

Hohe gesundheitliche und gesellschaftliche Relevanz

Die Ermittlung der individuellen Muskelmasse ist von hoher gesellschaftlicher Relevanz: Untersuchungen zur Folge leiden bereits heute 50 Millionen Menschen

weltweit unter Sarkopenie – einem altersassoziierten Muskelschwund.¹ In den nächsten 40 Jahren könnte diese Zahl auf mehr als 200 Millionen steigen. „Fatal“, sagt der Muskelphysiologe Dr. sc. ETH David Aguayo, der bei Kieser Training die Forschungsabteilung leitet. „Die schwindende Muskulatur kann Auslöser und Wegbereiter vieler Beschwerden und Erkrankungen sein. Hierzu zählen etwa Altersschwäche, chronische Beschwerden am Bewegungsapparat wie Rücken-, Nacken-, Knie- oder Hüftbeschwerden, Bandscheibenvorfälle, Arthrose, Osteoporose und Fehlhaltungen. Außerdem fallen darunter Stoffwechselerkrankungen wie ein zu hoher Körperfettanteil, ein erhöhter Blutzuckerspiegel und Diabetes Typ II, zu hohe Blutfettwerte oder ein zu hoher Blutdruck.“ Eine frühzeitige Diagnose der Sarkopenie sei daher immens wichtig, um mit präventiven und therapeutischen Maßnahmen effektiv gegenzusteuern und die hohen direkten und indirekten Gesundheitskosten zu senken. Aguayo betont: „Krafttraining ist die beste Medizin. Es ist die wichtigste Stellschraube, um die Körperzusammensetzung hin zu einem Mehr an Muskelmasse zu verschieben. Das erhält und fördert die Gesundheit langfristig.“

BIA statt BMI

Gängige Faustformeln wie der Body-Mass-Index (BMI) liefern zur Standortanalyse nur unvollständige, wenn nicht irreführende Informationen. So kann etwa ein Mangel an Muskelmasse durch einen hohen Fettanteil oder durch Wassereinlagerungen maskiert werden. Erst eine BIA erlaubt ein differenziertes und vollständiges Bild. Warum normale Körperwaagen dieses nicht abbilden können, erklärt Dr. med. Michael Johannes Maisch vom Hersteller seca: „Sie können viel Muskel und wenig Fett haben oder genau umgekehrt – obwohl der Zeiger der Waage immer an derselben Stelle ist. Der Wert ist nicht aussagefähig. Die Waage misst eben nur die gesamte Masse, d. h. die Quantität und nicht die Zusammensetzung, also die Qualität.“

Basis fürs Krafttraining

Die BIA dient bei Kieser Training als weiterer Baustein zur Gestaltung und Steuerung des individuellen Trainings. Sie bietet den Instruktoeren eine noch bessere Basis, das Trainingsprogramm zu erstellen. Und für diejenigen, die schon länger trainieren, ist die BIA sinnvoll, um das Training zu steuern und Erfolge objektiv sichtbar zu machen. Letztlich geht es Kieser Training darum, bestmögliche Voraussetzungen zu schaffen, um durch das gesundheitsorientierte Krafttraining die Muskelmasse zu erhöhen und die Gesundheit zu fördern.

¹ Santilli V, Bernetti A, Mangone M, Paolini M. Clinical definition of sarcopenia. Clin Cases Miner Bone Metab. 2014; 11(3):177-180.

Medienmitteilung



Weitere Infos

[Video](#)

[Podcast](#) (20.7.2020): „Warum Personenwaagen lügen“

Über Kieser Training

Die internationale Marke Kieser Training ist seit über 50 Jahren auf gesundheitsorientiertes, effizientes Krafttraining an eigens dafür entwickelten Maschinen spezialisiert. Ziel des wissenschaftlich fundierten Konzeptes ist es, über den Muskel- und Kraftaufbau den Körper – insbesondere den Rücken – gesund und leistungsfähig zu erhalten. Das Schweizer Franchiseunternehmen wurde 1967 von Werner Kieser gegründet, der das Unternehmen 2017 an seinen langjährigen CEO Michael Antonopoulos und Verwaltungsrat Nils Planzer verkaufte. Derzeit gibt es über 160 Studios in Australien, Deutschland, Luxemburg, Österreich und der Schweiz.

Über seca

Das Geschick, innovative Wiegetechnologien zu entwickeln und mit praxisorientierten Funktionen zu kombinieren, hat seca seit 1840 perfektioniert und zum Weltmarktführer im Bereich medizinisches Messen und Wiegen werden lassen. Neben dem Vertrieb über 16 internationale Niederlassungen werden seca Messsysteme und Waagen in über 110 Länder exportiert. Das seca service Netzwerk garantiert dazu die kontinuierliche Wartung der Präzisionsgeräte. Um Ärzte und medizinisches Personal so professionell wie möglich zu unterstützen, pflegt seca engen Kontakt zu den Anwendern. Das Ergebnis sind innovative Produkte, die genau auf die Bedürfnisse der jeweiligen medizinischen Anwendungsbereiche zugeschnitten sind, wie vernetzte Messstationen, die miteinander kommunizieren, Service- und Softwaresysteme, die den medizinischen Alltag erleichtern und medical Body Composition Analyzer (mBCA), die mittels bioelektrischer Impedanzanalyse die Möglichkeiten der Diagnostik und Therapie revolutionieren. Modernste Fertigungstechniken, langlebige Materialien und ein weltweites Qualitätsmanagement garantieren dabei einen Produktstandard auf höchstem Niveau.

Sie haben Fragen? Dann wenden Sie sich gerne an:

Tania Schneider, PR-Managerin-D-A-CH

Kieser Training GmbH

Schanzenstraße 39/D15

51063 Köln

Tel +49 (0)221 206 51 245

tania.schneider@kieser-training.com