

Was zeigt eine BIA-Messung?

BERICHT SEITE 2



Foto: Dejana Simić

Post-Covid- Rehabilitation

GESUNDHEIT. Patienten mit Long-Covid-Symptomen stellen in der Rehabilitation eine besondere Herausforderung dar. Lungenfacharzt Dr. Christoph Puelacher gibt im Interview einen Einblick in seine Arbeit. SEITE 4



Foto: Thomas Mayer

Sehenswertes Florenz erleben

REISE. Die Stadt in der Toskana ist immer eine Reise wert. Auf einer relativ kleinen Fläche reihen sich Museen und historische Bauten aneinander. Die Innenstadt zählt sogar zum UNESCO-Weltkulturerbe. SEITE 14



Foto: Sergey Novikov - stock.adobe.com

**Genuss
Expertise**



EDBURG EDLINGER

Verzerrte Ideale

Der Krieg mit der Waage

In meiner Ernährungsberatung erlebe ich täglich, wie viele Menschen unzufrieden mit ihrem Körper sind. Oft sind es normalgewichtige Personen, die fanatisch einem extremen Schönheitsideal nacheifern, das vielleicht einfach für sie genetisch nicht vorgesehen ist. Die Coronazeit und der steigende digitale Konsum von oftmals unechten Bildern haben diese Situation verstärkt. Studien haben gezeigt, dass die Körperunzufriedenheit mit dem vermehrten Konsum von Medien und Zeitschriften wächst, wo idealisierte Menschen gezeigt werden. Tägliches Wiegen ist ein zusätzliches Übel, das den schönsten Tagesbeginn zu einem negativen Event verzerrt. 1 kg Gewichtszunahme von heute auf morgen ist keine reine Fettzunahme, denn dann hätte man am Vortag ein Energieplus von 7000 kcal erreichen müssen. Tägliche Gewichtsschwankungen sind in erster Linie Schwankungen im Wasserhaushalt oder ein mit Nahrungsbrei noch gefüllter oder entleerter Darm. Darum analysiere ich die Körperzusammensetzung, damit wir unseren Körper auf einer neuen Ebene kennenlernen und so ein besseres Körperfeedback erhalten.

*Genussvolle Grüße,
Ihre Diätologin
Edburg Edlinger*

Normalgewicht ist nicht für alle normal – wie eine einfache

Die Waage lügt – warum

Größer, schlanker, schöner. Nur allzu gerne lassen wir uns ein absurdes Schönheitsideal einreden, das uns täglich auf die Waage zwingt. Dabei ist das bloße Gewicht alles andere als aussagekräftig: Was Gewicht (nicht) sagt und warum nicht jeder schlank sein muss, erklärt uns Diätologin Edburg Edlinger.

Viele Menschen wünschen sich mehr: einen schlanken Körper, ein bisschen weniger dort, etwas mehr Muskeln da. Während sich unser westliches Schönheitsideal rund um mageren Perfektionismus und Adonis-Wahn dreht, ist ein Körper mit Rundungen die Idealvorstellung in Ländern, wo Armut vorherrscht. Immer das schwerere zu Erreichende ist die Vision einer Gesellschaft, die dann ganze Kulturen beherrscht.

Diätologin Edburg Edlinger durfte in ihren 25 Jahren Berufserfahrung in viele Lebensläufe eintauchen und hat die Gewichtsvergangenheit und das Essverhalten ihrer Klienten analysiert. „Heute kann ich sagen, dass es Menschen gibt, für die es nicht vorgesehen ist, den Normalbereich je zu erreichen! Es gibt Personen mit Untergewicht, die trotz vielem Essen nicht zunehmen.

Es gibt Sportler, die trotz optimalem Ernährungsmanagement und reichlich Training nicht mehr Muskeln aufbauen können und es gibt wiederum Menschen, die von Natur aus nur so von Muskeln strotzen, ohne sich zu bewegen. Es gibt Menschen, die ihr Leben lang verzweifelt versuchen abzunehmen und das angestrebte Gewicht nicht mit halbwegs vernünftigem Essverhalten beibehalten konnten. Und es gibt übergewichtige Personen, die ein magersüchtiges Essverhalten haben und trotzdem nicht abnehmen.“ Das heißt: Nicht jeder muss gleich aussehen!

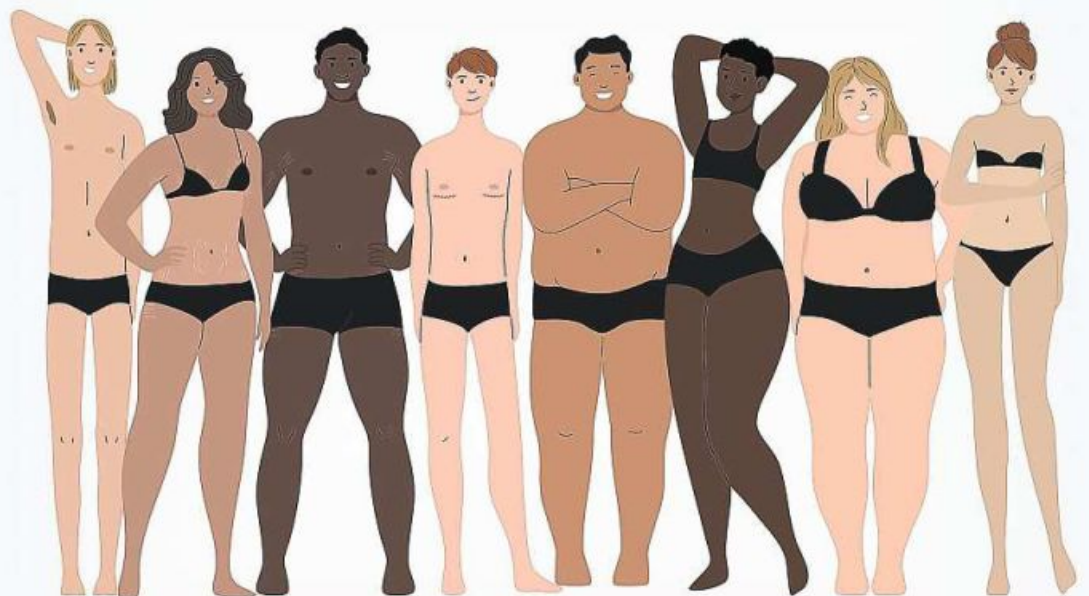
Frieden schließen mit seinem Körper

Leider sind Äußerlichkeiten immer noch viel zu bedeutsam. Negative Kommentare über das Aussehen von anderen Menschen sind nicht nur verletzend, sondern machen

nachweislich krank: Je mehr man solche entwürdigenden Kommentare zu hören bekommt, desto eher wird eine Gewichtszunahme begünstigt und das Fettleibigkeitsrisiko erhöht, das zeigen aktuelle Studien. „Jeder Satz, mit dem ein Gewicht oder ein Körper negativ kommentiert wird, kann Schaden und ein Trauma im Körperschema von Menschen anrichten“, ruft Edburg Edlinger daher zu mehr Achtsamkeit auf. Doch auch unser eigenes negatives Selbstbild und Körperbewusstsein kann Krankheiten verursachen. Daher ist es psychologisch gesehen umso wichtiger, mit seinem Körper Frieden zu schließen.

Bioelektrische Impedanz Analyse (BIA) statt Waage

Mit professioneller BIA ist die Bestimmung der Körperzusammensetzung gemeint. „Fettwaagen bestimmen nur den Gesamtwiderstand und geben keine Info über Muskulatur und Wasserverteilung und sind für den Profi wenig interessant“, erklärt Edlinger. BIA ist eine in vielen Studien erprobte und



Methode Aufschluss darüber geben kann

Zahlen egal sind

wissenschaftlich anerkannte Methode, an deren Etablierung und breitflächigen Einsatz Edburg Edlinger maßgeblich beteiligt war. Dazu werden je zwei Elektroden an Hand- und Fußrücken platziert. Mit Einschalten des Messgerätes wird ein nicht spürbarer Schwachstrom, etwa vergleichbar mit der Stärke einer Taschenlampenbatterie, durch den Körper geleitet. Unterschiedliche Körpergewebe haben unterschiedliche Widerstände, die gemessen werden können. Daraus lässt sich das Körperwasser, die Zellmasse und indirekt auch der Körperfettanteil bestimmen. „Die Aufschlüsselung der Körperzusammensetzung führt gerade über längere Zeit zu einer ganz wichtigen Erkenntnis: Gewichtsveränderungen können eine Veränderung des Wasserhaushalts, der Muskelmasse oder der Fettmasse bedeuten“, betont Edlinger. Aus den Ergebnissen lässt sich anschließend der persönliche ideale Gewichts-bereich aufgrund der individuellen Körperstruktur ableiten. Denn: Jeder hat einen

anderen Körper mit anderen Idealbereichen. Die BIA ist eine Chance, diese besser zu definieren – und endlich die Unwichtigkeit des Gewichts kennenzulernen und zu verstehen.
Elena Krasovc

TAG DER SELBSTHILFE AM 5. MAI

Passend zum Thema Körper und psychische Gesundheit findet am 5. Mai ab 10 Uhr der Tag der Selbsthilfe in Innsbruck statt. Verschiedene Selbsthilfegruppen stellen sich an Infoständen vor und informieren über ihre Arbeit. Gerahmt wird die Veranstaltungen mit wichtigen Vorträgen zum Thema psychische Gesundheit: Expertin-

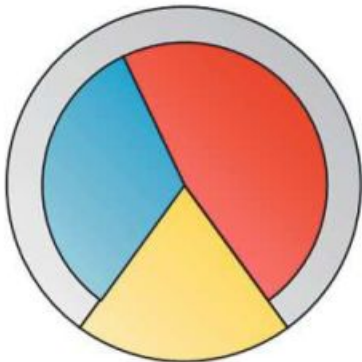
nen und Experten geben Impulse aus der Glücksforschung, sprechen über die heilsame und stärkende Wirkung von Humor und vieles mehr. In der Sinnesstraße erhalten die Besucher Tipps zur Ernährung, Geschmackstraining, Koordinationstests, Sehtests und vieles mehr. Der Eintritt ist kostenlos. Infos: www.selbsthilfe-tirol.at



Edburg Edlinger erklärt mir die Ergebnisse meiner ersten eigenen BIA-Messung.

Foto: Dejana Simić

Aktuelle Körperzusammensetzung



Drei-Kompartiment-Modell:

- Fettmasse: 18,7 kg (20,1 %) Normalbereich: 9,2 - 19,9 kg
- Fettfreie Masse (FFM): 74,0 kg ASMM: 28,4 kg
- BCM: 43,6 kg Normalbereich: 23,0 - 35,0 kg
- ECM: 30,4 kg ECM / BCM-Verhältnis: 0,70

Normalwerte

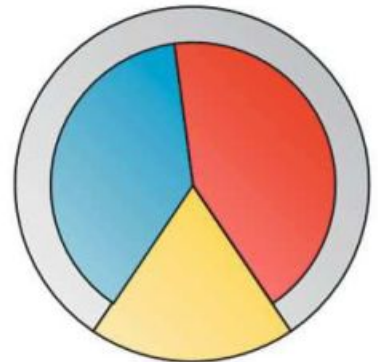


Foto: Edburg Edlinger

Dieser Mann ist 31 Jahre alt und auf der Waage mit 1,74 m und 93 kg übergewichtig. Trotzdem weist dieser athletische und kräftig gebaute Mann eine optimale Körperzusammensetzung auf: Der Körperfettanteil ist völlig normal. Die Muskelmasse (BCM = Body Cell Mass) ist um fast 9 kg höher als beim durchschnittlichen Mann mit seiner Größe und Alter.

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Mediaprint Zeitungs- und Zeitschriften GmbH. & Co KG, Muthgasse 2, 1190 Wien; Verlags- und Herstellungsort: Wien; Werbeberatung: Schusterbergweg 86, 6020 Innsbruck, ☎ 05 1727-57207 oder -57201; Gestaltung und Produktion: Tamara Hans; Tamara Radisic; Redaktion: MMag. Thomas Mayer; Hersteller: DZ Salzburg, Karolingerstraße 36, 5020 Salzburg