

Vorab gilt es einiges zu beachten, um ein möglichst genaues Ergebnis garantieren zu können:

24 Stunden vor der Messung:

- Vermeiden Sie intensiven Sport
- Achten Sie auf eine adäquate Flüssigkeitszufuhr
- Trinken Sie keinen Alkohol
- Vermeiden Sie Saunabesuche
- Keine Diuretika-einnahme mit Ausnahme einer ärztlichen Verschreibung

Am Tag der Messung:

- Kommen Sie nüchtern oder halten Sie zumindest eine 3-stündige Nahrungskarenz ein
- Halten Sie eine 1-stündige Flüssigkeitskarenz ein
- Entleeren Sie vor Messbeginn Ihre Blase
- Vermeiden Sie Cremes auf Hand- und Fußrücken, damit die Elektroden haften bleiben
- Tragen Sie keine Strumpfhose

Eine Folgemessung sollte unter gleichen Voraussetzungen ungefähr zur selben Tageszeit erfolgen.

Beachten Sie:

Die BIA-Messung ist nicht für Personen mit implantierten elektronischen Geräten (Herzschrittmacher, Defibrillatoren, Blutzuckersensoren, Insulinpumpen, ...) sowie für Schwangere geeignet.

Sollten Sie Fragen zur Bioelektrische-Impedanz-Analyse haben oder sich zusätzliche Informationen wünschen, zögern Sie nicht uns zu kontaktieren!

Bioelektrische Impedanz-Analyse

Was ist eine BIA-Messung und wie wird sie durchgeführt?

Die Bioelektrische Impedanz-Analyse (BIA) beschreibt eine medizinisch anerkannte Methode zur Messung der individuellen Körperzusammensetzung. Mithilfe von Wechselstrom können unterschiedliche Widerstände im Körper ermittelt werden, die Rückschluss auf Muskel- und Fettmasse sowie den Wasserhaushalt eines Menschen liefern. Dafür werden in liegender Position vier Elektroden an den Extremitäten angebracht. Die BIA-Messung dauert ca. 10 Minuten und ist nicht spürbar.

Wofür und warum wird die Messung eingesetzt?

Die BIA-Messung ist viel aussagekräftiger als das bloße Körpergewicht und stellt vor allem bei Gewichts- und Lebensstilveränderungen ein wertvolles Tool dar, um den Verlauf der Körperzusammensetzung zu beobachten. Anhand der Ergebnisse ist es außerdem möglich, in der ernährungsmedizinischen Beratung noch genauer auf Sie einzugehen.

Mangelernährung

Mithilfe der BIA-Messung ist es möglich, den Verlust von Muskelmasse zu erkennen und somit in der ernährungsmedizinischen Beratung dem Fortschreiten einer Mangelernährung frühzeitig entgegenzuwirken.

Sport und Orthopädie

Die BIA-Messung gibt präzise Auskunft über die Erreichung von Trainingszielen und Therapieverläufen, wie beispielsweise dem Muskelaufbau oder der Reduktion von Fettmasse.

Gewichtsreduktion

Im Gegensatz zur Waage oder dem Body-Mass-Index unterscheidet die BIA-Messung zwischen Fett- und Muskelmasse. Im Zuge der Gewichtsreduktion gilt es die Muskelmasse so gut wie möglich zu erhalten und gleichzeitig Fettmasse zu reduzieren.