

BIA Körperanalyse - Vorbereitung

Die Bio-Impedanz-Analyse (BIA) ist die Messung des elektrischen Widerstands des menschlichen Körpers. Die BIA ist eine von Wissenschaftlern anerkannte Methode zur Ermittlung der Körperzusammensetzung. Im Gegensatz zur Körperwaage unterscheidet die BIA Messung zwischen Muskelmasse, Fettgewebe und Körperwasser.

Die Messung

Die Messung der Körperzusammensetzung ist einfach und schnell. An Handrücken sowie Fußrücken werden je zwei Elektroden befestigt, über die ein elektrisches Stromfeld erzeugt wird. Da die unterschiedlichen Gewebe des Körpers den Strom auch unterschiedlich gut leiten, kann eine Unterteilung in Fettmasse, Muskelmasse und Wasser gemacht werden.

Für eine korrekte Interpretation der Ergebnisse ist eine professionelle Durchführung der Analyse wichtig. Die Messperson muss richtig liegen, die Elektroden müssen richtig positioniert werden. Zusätzliche Werte wie Gewicht, Körpergröße, Alter und Geschlecht ermöglichen die Auswertung und den Vergleich mit Referenzgruppen.

Damit Ihre Messergebnisse immer optimal auswertbar sind, bitte ich Sie, folgende Punkte möglichst genau einzuhalten:

Essen Sie nicht unmittelbar vor der Messung!

Günstig wäre ein Abstand von 2 - 3 Stunden zwischen Mahlzeiten und Messung, die Mindestzeit zwischen Messung und Mahlzeit liegt bei 1 Stunde.

Trinken Sie nicht unmittelbar vor der Messung!

Günstig wäre ein Abstand von ½ - 1 Stunde zwischen Flüssigkeitsaufnahme und Messung.

Kommen Sie möglichst immer mit den gleichen Voraussetzungen!

Die Essens- und Flüssigkeitsaufnahme sollte bei Verlaufsmessungen immer die gleiche sein. Unterschiede im Mahlzeiten- und Flüssigkeitsrhythmus können die Messergebnisse verändern.

Kommen Sie immer mit einer leeren Blase!

Eine volle Blase beeinträchtigt das Messergebnis.

Kein Sport unmittelbar vor der Messung!

Etwa 2 - 3 Stunden vor der Messung sollte keine übermäßige sportliche Betätigung stattgefunden haben.

Bitte verwenden Sie vor der Messung keine Hautcreme!

Cremen und Lotionen können das Messergebnis verfälschen.

Bitte ziehen Sie bei Ihrem Termin keine Strumpfhose an!

Für die Durchführung der Messung benötigen Sie freie Fußrücken.