

## Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)

Die bioelektrische Impedanz-Analyse ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode zur genauen Ermittlung der Körperzusammensetzung.

Dies funktioniert einfach, schnell und schmerzlos.

Für die Messung werden an Hand- und Fußgelenken Klebeelektroden befestigt, über welche schwacher Wechselstrom in den Körper geleitet wird.

Durch die unterschiedliche Leitfähigkeit der Gewebe kann der genaue Anteil an Körperfett, Muskelmasse und Körperwasser bestimmt werden. Durch Einbeziehen von Körpergewicht, Alter und Geschlecht werden noch genauere Messergebnisse erzielt.

### **Damit Ihre Einzelmessungen vergleichbar werden, müssen jedoch einige Punkte beachtet werden:**

#### **1. Essen Sie nicht unmittelbar vor der Messung!**

Ideal ist ein Abstand von 3 Stunden zwischen letzter Mahlzeit und Messung.

#### **2. Trinken Sie nicht unmittelbar vor der Messung!**

Ideal ist ein Abstand von 1 Stunde zwischen letzter Flüssigkeitsaufnahme und Messung.

#### **3. Kommen Sie möglichst immer mit gleichen Voraussetzungen!**

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

#### **4. Kommen Sie mit leerer Blase!**

Eine volle Blase verfälscht das Messergebnis.

#### **5. Betreiben Sie keinen Sport unmittelbar vor der Messung!**

Etwa 2 – 3 Stunden vor der Messung sollte keine sportliche Aktivität stattgefunden haben.

#### **6. Verwenden Sie vor der Messung keine Hautcreme!**

Crems und Lotionen können das Messergebnis negativ beeinflussen.

#### **7. Bitte ziehen Sie bei Ihrem Termin keine Strumpfhose an!**

Für das Anbringen der Messelektroden benötigen Sie freie Fußrücken.