

WAS IST EINE BIA-MESSUNG?

Die Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) misst die **Zusammensetzung des Körpers** und gibt Auskunft über **Körperfett, Muskelmasse** sowie **Körperwasser**. Sie ermöglicht sozusagen einen Blick in dein Inneres.

Mittels 2 Elektroden an den Händen und Füßen wird ein **schwacher Wechselstrom** (vergleichbar mit einer Taschenlampenbatterie) durch den Körper geleitet. Dieser Vorgang ist nicht spürbar oder gar schmerzhaft.

Fett, Muskel und Wasser haben jeweils **unterschiedliche Widerstände** (Impedanzen) gegen diesen Wechselstrom - dadurch kann man den Anteil des Körperwassers, der Zellmasse (Muskeln, Organe) und indirekt die Fettmasse bestimmen.

Die Messung findet immer **im Liegen** statt, da sich so das Körperwasser gleichmäßig verteilt und die Messung dadurch sehr präzise ist. Nach etwa **20 Sekunden** ist die Messung beendet.



WOZU SOLLTE EINE MESSUNG GEMACHT WERDEN?

- ... um **Muskelaufbau sowie -abbau** festzustellen und die **Qualität** der vorhandenen Zellmasse zu beurteilen
- ... um **Mangelernährung** aufzuzeigen. Diese kann in jeder Gewichtsklasse auftreten!
- ... um Auskunft über die **Fettreduktion** während der Gewichtsreduktion oder dem Training zu erhalten.
- ... um **Trainingseffekte** im Sport oder bei Rehabilitation (Zellaufbau, Regenerationsgeschwindigkeit, Superkompensation) zu analysieren
- ... um bei **Lebensstilveränderungen** den Verlauf und die Wirksamkeit von gesetzten Maßnahmen zu dokumentieren

Damit die Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) ihre präzisen Ergebnisse liefern kann, müssen vorab einige Punkte beachtet werden:

24 STUNDEN VOR DER MESSUNG:

- auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten (1,5 - 2,0 Liter pro Tag)
- intensive sportliche Betätigung unterlassen
- keine Alkoholkonsumation
- Saunabesuch vermeiden (aufgrund des Flüssigkeitsverlustes)
- bitte bekanntgeben, falls Durchfall besteht (aufgrund des Flüssigkeitsverlustes)
- keine Diuretika einnahme, außer sie ist ärztlich verordnet

AM TAG DER MESSUNG:

- 3 Stunden vor der Messung nichts mehr essen
- 1 Stunde vor der Messung nichts mehr trinken
- kurz vor der Messung die Blase entleeren
- Hände und Füße nicht eincremen - Elektroden haften sonst nicht gut
- keine Strumpfhose zur Messung anziehen
- bei Folgemessung bitte die gleichen Voraussetzung wie bei der Erstmessung beachten (gleiche Uhrzeit etc.)