

# Infos zur BIA-Messung



## = Bioelektrische Impedanz Analyse

Die BIA-Messung ist ein wissenschaftlich anerkanntes Verfahren zur Vermessung der Körperzusammensetzung. Mithilfe eines Wechselstroms wird der Körperwiderstand gemessen. Dieser Strom ist jedoch so schwach, dass man nichts spürt. Magermasse, Körperwasser und Elektrolyte leiten den Strom sehr gut. Fettgewebe, Knochen und Haut leiten den Strom nur bedingt. Mithilfe dieser Messwerte kann nun eine detaillierte Skizze der Körperzusammensetzung gemacht und eine Aussage über den Gesundheitszustand getroffen werden. Personen mit Herzschrittmacher und Schwangere dürfen diese Untersuchung nicht machen!

## Welche Informationen liefert eine BIA-Messung?

Das Körpergewicht alleine sagt sehr wenig über den Gesundheitszustand aus, denn es wird nicht differenziert wie hoch die Muskel- oder Fettmasse ist. Eine Kraftsportlerin/ ein Kraftsportler kann so laut Body Mass Index als übergewichtig gelten, während Menschen mit Wassereinlagerungen und zu niedriger Muskel- und Fettmasse fälschlicherweise als "normalgewichtig" eingestuft werden.

Besonders Sinn macht die BIA-Messung bei

- Gewichtsreduktion (wurde Fett- oder Muskelmasse abgenommen?)
- Mangelernährung (im Alter oder bei konsumierenden Erkrankungen)
- starken Wassereinlagerungen
- Sportler\*innen (forcierter Muskelaufbau oder Fettabbau)

Durch regelmäßige Verlaufsmessungen können die Veränderungen im Körper bestmöglich beobachtet und optimiert werden.

## Was sollten Sie vor der BIA-Messung beachten?

### 24 Stunden vor der Messung

- keine körperliche Anstrengung
- keine Saunagänge
- kein Alkohol

### am Tag der Messung

- 2-3 Stunden vorher nichts mehr essen
- 1 Stunde vor der Messung nichts mehr trinken
- Harnblase vor der Messung vollständig entleeren
- keine Hautcreme verwenden (damit die Elektroden haften)
- Hände und Füße sollten warm sein

Verlaufskontrollen sollten im besten Fall zur selben Tageszeit unter gleichen Bedingungen stattfinden.

### Unkostenbeitrag

Die BIA-Messung inkl. Besprechung der Ergebnisse wird von den Diätologinnen durchgeführt und wird mit **50,00 €** verrechnet.

Termine können an der Anmeldung vereinbart werden.