

KÖRPERANALYSE

MESSUNG DER KÖRPERZUSAMMENSETZUNG
MITTELS BIOELEKTRISCHER IMPEDANZANALYSE



Was ist eine Bioelektrische Impedanzanalyse?

Durch eine Bioelektrische Impedanzanalyse, kurz BIA, lässt sich die Körperzusammensetzung bestimmen. Eine BIA untersucht durch den Blick ins Innere des Körpers den Anteil an **Muskelmasse**, **Körperfett** und **Wasser**. Mit dieser Methode lässt sich der Ernährungszustand sowie eine genauere Einschätzung des Gesundheitszustandes feststellen. Mit Hilfe dieser Messung können Ernährungsempfehlungen noch persönlicher und individueller abgeleitet werden.



Wie funktioniert die Körperanalyse?

Die Messung ist weder spürbar, noch dauert sie lange. In entspannter Liegeposition werden an Hand- und Fußgelenken je zwei Elektroden (insgesamt acht) befestigt. Über diese Elektroden wird ein schwacher, nicht spürbarer Wechselstrom in den Körper geleitet. Anhand der unterschiedlichen Zellwiderstände auf die dieser Wechselstrom stößt, errechnet sich die Körperzusammensetzung. Bereits nach wenigen Minuten ist die Messung abgeschlossen, die Messergebnisse liegen vor und können sofort in die Beratung integriert werden.



Bild: MEDI CAL, HealthCare GmbH

Die 5 Vorteile einer BIA Messung

1

FETTGEWEBE ODER MUSKELMASSE?

Im Gegensatz zur Waage unterscheidet die BIA Messung bei der Zusammensetzung Ihres Körpergewichts

2

IHR IDEALER GEWICHTSBEREICH

Ermittlung Ihres idealen Gewichtsbereichs unter Bedacht Ihrer individuellen Körperstruktur

3

AKTIVITÄT IHRER KÖRPERZELLEN

Die Messung gibt Auskunft über den Gesundheitszustand und die Stoffwechsel-Aktivität Ihrer Körperzellen

4

AUSKUNFT ÜBER WASSERHAUSHALT

Präzise Informationen und individuelle optische Aufbereitung über Ihr Körperwasser (Wasser-Balance)

5

DIE OPTIMALE ERFOLGSKONTROLLE

Ideale Eignung zur Verlaufskontrolle Ihrer individuellen Ziele wie Muskelaufbau und/ oder Fettabbau



DIE OPTIMALE VORBEREITUNG

CHECKLISTE FÜR DIE BIA MESSUNG

Wenn Sie schwanger sind, einen Herzschrittmacher bzw. Defibrillator oder sonstige implantierte, elektronische Kontrollvorrichtungen tragen, kann keine Messung durchgeführt werden! Damit Ihre Messergebnisse optimal ausgewertet können, sind folgende Punkte vorbereitend für die Durchführung einer BIA Messung zu beachten:

○ Essen Sie nicht unmittelbar vor der Messung

Optimal wäre ein Abstand von 2-3 Stunden zwischen der letzten Mahlzeit und der Messung, mindestens jedoch 1 Stunde.

○ Trinken Sie nicht unmittelbar vor der Messung

Günstig wäre ein Abstand von 1 Stunde zwischen der letzten Flüssigkeitsaufnahme und der Messung.

○ Bitte entleeren Sie Ihre Blase vor der Messung

Eine volle Blase beeinträchtigt das Messergebnis negativ.

○ Kein Sport unmittelbar vor der Messung

Vermeiden Sie stark schweißtreibende Tätigkeiten (Sport, Sauna) idealerweise 24 Stunden vor der Messung. Mindestens aber 2-3 Stunden vorher sollte keine übermäßige sportliche Betätigung durchgeführt werden.

○ Bitte verwenden Sie vor der Messung keine Hautcreme

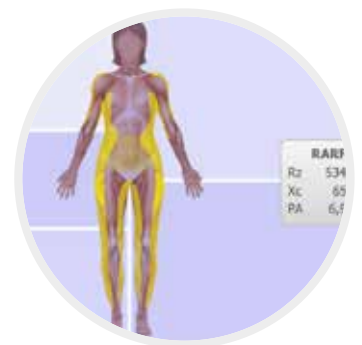
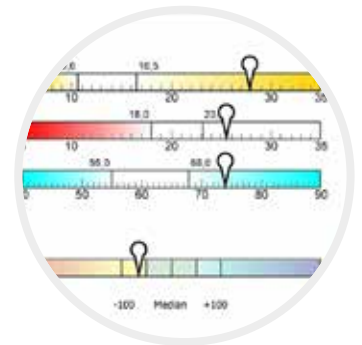
Cremen können die Haftung der acht Einmal-Elektroden beeinflussen und somit auch das Messergebnis verändern.

○ Bitte ziehen Sie bei Ihrem Termin keine Strumpfhose an

Für die Durchführung der Messung benötigen Sie freie Fußrücken.

○ ! Empfehlung bei Verlaufsmessungen: Kommen Sie zu jeder Messung mit den gleichen Voraussetzungen

Unterschiede im Mahlzeiten- und Flüssigkeitsrhythmus können die Messergebnisse verändern. Daher ist es ratsam immer unter gleichen Bedingungen, zu gleichen Zeiten eine Messung durchzuführen.



Bildausschnitte: Die BIA-Auswertung