

Was bringt mir eine BIA-Messung?

Die Bio-Impedanz-Analyse (BIA) ist eine wissenschaftlich gesicherte Methode um die Körperzusammensetzung (Anteile von Wasser, Fett, Zellmasse,..) des Menschen zu messen.

☞ Erfolgskontrolle für Muskelaufbau & Fettreduktion

Auch wenn die Zahl auf der Waage gleich bleibt, in Ihrem Körper verändern sich Muskel-, Fett- und Wassergehalt wenn Sie etwas für Ihre Gesundheit tun!
Eine richtig durchgeführte BIA macht diese Erfolge sichtbar.

Besonders bei langfristigen Veränderungen Ihres Lebensstils können Sie hier schwarz auf weiß sehen, was sich in Ihrem Körper tut! Eine Waage allein erkennt nicht, ob Ihr Gewicht aus Muskelmasse, Wassereinlagerungen oder Fettgewebe stammt. Auch der BMI (Body Mass Index, kg/m^2) nicht, da er sich aus Gewicht & Größe ergibt.



1Pixabay_luxstorm

Die Messung selbst dauert nur wenige Minuten. Es werden Ihnen Elektroden an der Hand und am Fuß aufgeklebt. Das BIA-Verfahren nutzt die unterschiedliche elektrische Leitfähigkeit von Knochen, Organen, Körperflüssigkeiten und Körperfett. Es fließt für einige Sekunden Wechselstrom durch ihren Körper – davon spüren Sie nichts.

☞ Basierend auf Ihrem Messergebnis können Ihr ernährungstherapeutisches Konzept und Ihr Sportprogramm optimal auf Sie abgestimmt werden.



Mit folgender Vorbereitung erziele Sie besonders genaue Messergebnisse!

- Mindestens 2 h vor der Messung nichts essen und 1h davor nicht mehr trinken
- 24h vor der Messung sollte kein Alkohol getrunken werden.
- Geplante Sporteinheiten & Saunagänge auf nach der Messung verschieben
- Vor der Messung die Blase entleeren
- Hände und Füße am Messtag nicht eincremen (Elektroden haften besser auf der Haut)
- Strümpfe statt Strumpfhose tragen → mehr Zeit zum Messen, statt zum Umziehen
- Erkrankungen mit erhöhter Körpertemperatur führen zu verfälschten Messergebnissen.