

Bioelektrische Impedanz-Analyse (BIA)

Bei der BIA-Messung handelt es sich um ein wissenschaftlich anerkanntes und etabliertes Messverfahren zur Bestimmung und Beurteilung der Körperzusammensetzung. Veränderungen im Körper, die auf der Waage nicht sichtbar würden, lassen sich auf diese Weise sehr unkompliziert darstellen.

Die BIA-Messung ist eine rein physikalische Messung, völlig schmerzfrei. Die Messung wird im Liegen durchgeführt, es werden lediglich je zwei Elektroden an Hand und Fuß angebracht und mit Hilfe des Messgerätes fließt ein schwacher, nicht spürbarer Strom durch den Körper, um den Zell- und Wasserwiderstand zu messen.

Die BIA-Messung kann nicht durchgeführt werden, bei Vorlage einer Schwangerschaft, bei Trägern*innen von Herzschrittmachern oder anderen implantierten elektronischen Geräten oder lebenserhaltenden elektronischen Systemen (z.B. künstliches Herz, Lunge) sowie aktiven (einen Elektromotor beinhaltend) Prothesen oder tragbaren elektronischen Medizingeräten.

Was sollten Sie vor der Messung beachten?

Um genaue Messergebnisse zu erhalten und eine Vergleichbarkeit mit späteren Messungen zu ermöglichen, sollten Sie bitte folgende Dinge beachten:

- Der letzte Alkoholkonsum sollte möglichst 24 Stunden zurückliegen.
- Die letzte sportliche Betätigung, bzw. starke körperliche Belastung sollte möglichst 12 Stunden zurückliegen.
- Sie sollten möglichst 4-5 Stunden nüchtern sein.

Da die Messelektroden auf den Hand- und Fußrücken geklebt werden ist es günstig, wenn Sie keine Strumpfhose tragen und bitte verwenden Sie vor der Messung keine sehr fettenden Hautcremes an Händen und Füßen.

Anmeldungen/Rückfragen bitte unter:

**Praxis für Ernährungsberatung und- therapie
Irene Noack
Tel.: 02241-2014754
Mail: info@ernaehrung-bonn-rhein-sieg.de**

Einverständniserklärung:

Ich habe die Hinweise zur BIA-Messung gelesen und bin mit der Durchführung der BIA-Messung einverstanden. Die im Zuge der Messung erhobenen persönlichen Daten werden ausschließlich für diesen Zweck verwendet.

Ort/Datum _____

Unterschrift _____