

Körperanalyse - BIA

Messung der Körperzusammensetzung mittels Bioelektrischer Impedanzanalyse

Was ist eine BIA? Die Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) misst die Körperzusammensetzung – also den Anteil an Muskelmasse, Körperfett und Wasser. Das hilft dabei, Ernährungsempfehlungen noch individueller und gezielter zu gestalten.

Bitte beachten: Bei Schwangerschaft sowie bei Herzschrittmacher oder Defibrillator kann keine Messung durchgeführt werden.

Optimale Vorbereitung - Checkliste

- 1 Nicht unmittelbar vor der Messung essen**
Optimal ist ein Abstand von 2–3 Stunden zur letzten Mahlzeit, mindestens aber 1 Stunde.
- 2 Nicht unmittelbar vor der Messung trinken**
Günstig ist ein Abstand von ca. 1 Stunde zur letzten Flüssigkeitsaufnahme.
- 3 Blase vor der Messung entleeren**
Eine volle Blase kann das Messergebnis beeinflussen.
- 4 Kein Sport unmittelbar vor der Messung**
Bitte stark schweißtreibende Tätigkeiten (Sport, Sauna) idealerweise 24 Stunden vorher vermeiden – mindestens aber 2–3 Stunden.
- 5 Keine Hautcreme vor der Messung**
Cremen können die Haftung der Einmal-Elektroden beeinflussen und das Ergebnis verändern.
- 6 Bitte keine Strumpfhose beim Termin**
Für die Messung werden freie Fußrücken benötigt.
- 7 Empfehlung bei Verlaufsmessungen**
Bitte zu jeder Messung möglichst unter denselben Bedingungen kommen – gleiche Uhrzeit, ähnlicher Mahlzeiten- und Flüssigkeitsrhythmus.