

Bioelektrische Impedanz-Analyse (BIA)

Was ist eine BIA-Messung?

Die Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) gehört zu der präzisesten und schnellsten Methode zur Messung der Körperzusammensetzung. Die wissenschaftliche Aktualität dieser Messmethode wurde bereits durch zahlreiche Studien belegt.

Durch die Messung von Körperwiderständen (unterschiedliche Leitfähigkeit der einzelnen Komponenten) werden die Anteile von Muskelmasse, Körperfett, Wasserhaushalt sowie der Ernährungszustand der Körperzellen bestimmt.

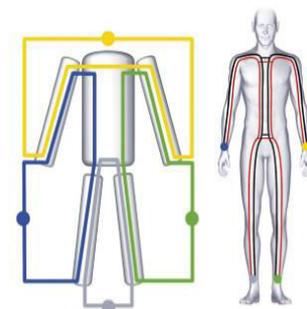
Somit wird Ihr Ernährungs-, Gesundheits- und Trainingszustand aufgrund der individuellen Körperzusammensetzung, und nicht allein aufgrund Ihres Körpergewichtes oder Ihres Body Mass Index (BMI), beurteilt.

Ablauf einer BIA-Messung

Die Messung wird bekleidet und im Liegen durchgeführt. Pro Handrücken und Fußrücken werden jeweils zwei (insgesamt 8) Elektroden befestigt.

Anschließend werden die Körperwiderstände gemessen.

Knochen und Fettmasse sind sehr schlechte Leiter für diesen elektrischen Impuls, im Gegensatz dazu ist die Skelettmuskulatur aufgrund des hohen Wasser- und Elektrolytgehalts ein guter Leiter.



Wofür werden BIA Messungen eingesetzt?

Gewichtsreduktion / Körperfettabbau: Die Waage und der Body Mass Index (BMI) unterscheiden nicht zwischen Muskel- und Fettmasse. Gemessen werden die Körperzusammensetzung vor, während (Verlaufskontrolle) und nach der Gewichtsreduktion. Bei einer Gewichtsreduktion soll die Muskelmasse so gut als möglich erhalten bleiben bzw. gesteigert werden und die Fettmasse reduziert werden.

Training, Sport und Orthopädie:

Mittels BIA kann der Trainings- bzw. Therapieverlauf bezüglich des Muskelaufbaues verdeutlicht werden.

Mangelernährung

Durch eine BIA Messung kann eine Mangelernährung bzw. ein Verlust der Muskelmasse frühzeitig erkannt werden. Dadurch kann, mit einer frühzeitigen Ernährungstherapie, schnell entgegengewirkt werden.

Kriterien vor einer Messung, um ein genaues Messergebnis zu erhalten:

- Die letzte Mahlzeit sollte 2-3 Stunden vor der Messung sein.
- Die letzte Flüssigkeitszufuhr sollte 1 Stunde zurückliegen, die letzte Alkoholfuhr sollte 24 Stunden zurückliegen.
- Entleeren Sie die Blase vor der Messung.
- KEIN Auftragen von Handcreme, Fußcreme und Bodylotion an Händen und Füßen
- Es sollte KEINE anstrengende sportliche Betätigung 12 Stunden vor der Messung stattfinden.
- Verzichten Sie 24 Stunden vor der Messung auf Saunagänge.

ACHTUNG: Bei Personen mit implantierten elektronischen Geräten (wie Herzschrittmacher, Defibrillator, Blutzuckersensor, Insulinpumpe) dürfen keine Messungen durchgeführt werden!