



Und?
Wie viele
Muskeln
hast du?

Bio-elektrische Impedanzanalyse

Meine Website:



Mithilfe der BIA-Messung (= Bioelektrische Impedanz Analyse) kann die **Körperzusammensetzung** gemessen werden. Hier kann die **Muskelmasse, Fettmasse, Körperwasser sowie der Wasserhaushalt** bestimmt werden. Durch das Ergebnis der Messung kann die **aktuelle Ernährungsform beurteilt und evaluiert** werden.

Wie wird die Messung durchgeführt?

Zuerst werden ein paar Eckdaten, wie beispielweise Körpergröße und -gewicht erhoben. Danach legen Sie sich auf eine Liege und dürfen sich entspannen. Daraufhin werden jeweils 2 Klebestreifen auf jede Hand und jeden Fuß geklebt. Danach werden Kabel an die Klebestreifen gehängt, durch die eine geringe Strommenge durch den Körper geschickt werden. Jede Zellart (Muskelmasse, Fettmasse, Knochen usw.) hat einen eigenen Widerstand, weshalb mithilfe des Stroms, die Körperzusammensetzung berechnet werden kann.



Was muss ich vor der Messung beachten?

- Immer gleiche Voraussetzungen (gleiche Uhrzeit und gleicher Wochentag)
 - am Vortag sollte keine exzessive sportliche Aktivität ausgeführt werden
 - Nüchtern am Morgen nach der Entleerung
 - **Keine Hautcreme** auf Hände und Füße **auftragen!** Ansonsten kleben die Elektrodenstreifen nicht.
 - ½ - 1 Stunde vor der Messung sollte nichts getrunken werden
- 