

Körperanalyse mittels Bio-Impedanz-Messung

Die Bio-Impedanz-Analyse (BIA) ist eine Messmethode zur Bestimmung der Körperzusammensetzung (Muskelmasse, Wasser, Körperfett) mittels schwachem Wechselstrom. Dabei werden Elektroden an den Hand- und Fußrücken platziert und an das BIA-Gerät angeschlossen.

Die BIA-Messung selber dauert 20 – 60 Sekunden und ist nicht spürbar und somit komplett schmerzfrei. Um ein möglichst genaues Ergebnis zu erzielen, liegen Sie zunächst 10 Minuten entspannt in Rückenlage auf einer Liege.

Für ein genaues Messergebnis bitten wir Sie folgende Punkte zu beachten:

- Bitte nehmen Sie bis 3 Stunden vor der BIA-Messung keine Mahlzeiten zu sich.
- Bitte trinken Sie bis 1 Stunde vor der Messung keine Flüssigkeiten. Auf Alkohol sollten Sie 24 Stunden vor der Messung verzichten.
- Eine volle Harnblase kann das Ergebnis verfälschen. Bitte gehen Sie daher kurz vor der Messung zur Toilette.
- Bitte vermeiden Sie intensiven Sport in den Stunden vor der Messung. Auch Sauna- oder Thermenbesuche sollten am Vortag der Messung nicht erfolgen.
- Bitte verwenden Sie vor der Messung keine Hautcremes oder Lotionen an Händen und Füßen, da diese das Ergebnis beeinflussen können.
- Diese Hinweise gelten auch für alle Folgemessungen, damit die Ergebnisse gut vergleichbar bleiben.

Bei diesen Kriterien kann keine BIA-Messung durchgeführt werden:

- Schwangerschaft
- Herzschrittmacher bzw. Defibrillator
- Sonstige implantierte, automatische, elektronische Kontrollvorrichtungen (z.B. Insulinpumpe)