



BIA-Messung

Diätologin Claudia Englisch

0650/9271855

<http://www.genussvoll-essen.at>

Die Bioimpedanzanalyse ist eine von Wissenschaftlern weltweit anerkannte Messmethode zur Ermittlung der Körperzusammensetzung.

WARUM DIESE MESSUNG?

In der Ernährungsmedizin wird der Ernährungs- und Gesundheitszustand nicht nur nach Gewicht oder dem Body Mass Index beurteilt, sondern nach der Körperzusammensetzung.

Die Bioimpedanz-Analyse bestimmt die Körperzusammensetzung eines Menschen und erfasst dabei einzelne Werte wie Körperzellmasse (Muskelmasse), Wasser und Fett. Die Körperzusammensetzung kann sehr exakt gemessen werden.

OPTIMALE VORAUSSETZUNGEN FÜR EINE KORREKTE DURCHFÜHRUNG :

- Letzte größere Mahlzeit 2 Stunden vor der Messung einnehmen
- Keine größeren Mengen an Flüssigkeit 30 Minuten vor der Messung; Blase vor der Messung entleeren
- 24h vor der Messung keinen Alkohol trinken
- 24h vor der Messung keine stark schweißtreibenden Betätigungen (Sauna, größere Wanderungen, Krafttraining usw.)
- Kein Eincremen von Händen und Füßen am Tag der Messung

Für Träger eines Herzschrittmachers ist die Messung nicht geeignet!

