

BIA – Bioelektrische-Impedanz-Analyse

Die Bioelektrische Impedanz Analyse (mittels zertifiziertem Messgerät- BIACORPUS RX4004M) ist eine der genauesten und modernsten Methoden zur Messung der Körperzusammensetzung und unterscheidet im Gegensatz zur Waage woher ihr Gewicht kommt. Dabei kann zwischen Muskulatur, Fettmasse und Körperwasser unterschieden werden.

Lernen Sie mit einer BIA-Messung Ihre Körperzusammensetzung kennen!

Eine BIA-Messung ist dann sinnvoll, wenn Sie mehr über Ihre Körperzusammensetzung und Ihren Ernährungszustand erfahren möchten.

Weiters kann diese als direkte Erfolgskontrolle bei einer Ernährungsumstellung, Gewichtsreduktion, im Training oder zum Erhalt des Wohlfühlgewichtes sinnvoll sein. Dabei wird ermittelt, ob es zu einem Fett-, Muskelabbau oder lediglich zu einem Wasserverlust gekommen ist.

Wie wird die BIA-Messung durchgeführt?

Eine BIA-Messung wird im Liegen durchgeführt.

Über Klebeelektroden an Hand- und Fußrücken wird der Körperwiderstand mittels Schwachstrom (für Sie nicht spürbar) gemessen.

Unsere Gewebe im Körper haben unterschiedliche Widerstände und daraus liefert die BIA Ihre Ergebnisse.

Leistung:

PREIS inkl. Farbausdruck des Ergebnisses und Besprechung (Dauer ca. 30 min): Euro 50,00

Checkliste für Ihre BIA-Messung

Damit ein optimales Messergebnis erzielt werden kann, ersuche ich nachfolgende Punkte zu beachten:

- Mind. 2 – 3 Stunden sollen zwischen letzter Mahlzeit und Messung liegen
- Mind. 1 Stunde vor der Messung keine Flüssigkeitsaufnahme - kommen Sie mit entleerter Blase! - Eine volle Blase beeinträchtigt das Messergebnis.
- Am Vortag sowie am Tag der Messung, keine übermäßige sportliche Betätigung!
- Vor einer Messung weder Hand- oder Fußrücken eincremen. (Klebelektroden haften nicht)
- Die Messung wird im Liegen durchgeführt.
- Für die Durchführung der Messung benötigen Sie freie Fußrücken. (keine Strumpfhose!)
- Bei Folgemessungen: Kommen Sie möglichst immer mit gleichen Voraussetzungen – das garantiert eine optimale Verlaufsmessung.
- Unterschiede im Mahlzeiten- und Flüssigkeitsrhythmus können die Messergebnisse verändern.

Kontraindikationen:

Schwangerschaft, Herzschrittmacher, Defibrillator, Insulinpumpe oder sonstige implantierte, automatische, elektronische Kontrollvorrichtungen;