

Informationsblatt zur Bio-Impedanz-Analyse (BIA)

Die BIA dient der Bestimmung der Körperzusammensetzung.

Die analysierten Körperbereiche sind:

- **Fettmasse**
- **Körperwasser** und dessen Verteilung
- **Muskelmasse,**
- **Fettfreie Masse**
- **Körperzellmasse**
- **Extrazelluläre Masse**
- **Magermasse**



Dieses Verfahren nutzt die unterschiedliche elektrische Leitfähigkeit der verschiedenen Körperbestandteile (Muskeln, Wasser und Körperfett). Körperflüssigkeiten sind ausgezeichnete Leiter für elektrischen Strom, während Fett einen hohen Widerstand bietet.

Es wird ein schwacher und für den Menschen nicht spürbarer Strom durch den Körper geleitet. Durch Elektrodenplatzierung an Hand und Fuß kann der ganze Körper gemessen werden, was zu viel genaueren Messergebnissen führt als bei herkömmlichen Körperfett-Waagen.

Die Messung selbst nimmt nur ein paar Minuten Zeit in Anspruch, findet im Liegen statt und ist völlig schmerzlos. Zur Platzierung der Fußelektroden sind nur Schuhe und Socken/Strümpfe abzulegen.

Damit möglichst präzise Ergebnisse gewährleistet werden können, sind einige Punkte vor der Messung zu beachten (siehe Checkliste).

Wiederholende Messungen zeigen Veränderungen der analysierten Körperbereiche, wie z.B. eine mögliche Reduktion der Fettmasse oder auch eine Erhöhung der Muskelmasse, wodurch die BIA als ideale Erfolgskontrolle bei einer erwünschten Körperfettreduktion bzw. einem Muskelaufbau dient.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an mich

Annemarie Ott

Annemarie Ott, Diätologin