**BIA MESSUNG**

Die BIA Messung (Bioelektrische Impedanzanalyse) ist eine wissenschaftlich fundierte Messmethode zur Ermittlung der Körperzusammensetzung (Impedanz = Wiederstand).

Für die Messung wird ein schwacher, für den Menschen nicht spürbarer Strom durch den Körper geleitet. Dadurch wird ein physikalisches Prinzip genützt, der Strom fließt leichter durch Muskeln als durch Körperfett – sprich verschiedene Wiederstände werden gemessen.

Folgemessungen geben Aufschluss über die Veränderung der persönlichen Körperzusammensetzung (z.B.: gewollte Gewichtsreduktion/vermehrte sportliche Aktivität/aktive Sportler, zur Kontrolle des Muskelaufbaus …)

**Kontraindikation:** Herzschrittmacher, Defibrillator, Schwangerschaft oder sonstige implantierte, automatische, elektronische Kontrollvorrichtungen (z.B.: Insulinpumpe)!

Mehrere Faktoren können die Aussagekraft eine BIA beeinflussen. Ideal ist, wenn Verlaufskontrollen immer zu ähnlichen Bedingungen durchgeführt werden.

**CHECKLISTE FÜR IHRE BIA-MESSUNG**

Damit Ihre Messergebnisse immer optimal auswertbar sind, bitten ich Sie, folgende Punkte genau einzuhalten:

**Essen Sie nicht unmittelbar vor der Messung!**

Günstig wäre ein Abstand von 2 bis 3 Stunden zwischen Mahlzeit und Messung, die Mindestzeit zwischen Messung und Mahlzeit liegt bei 1 Stunde.

**Trinken Sie nicht unmittelbar vor der Messung!**

Günstig wäre ein Abstand von 1/2 bis 1 Stunde zwischen Flüssigkeitsaufnahme und Messung.

**Kommen Sie mit einer leeren Blase!**

Eine volle Blase beeinträchtigt das Messergebnis negativ.

**Kein Sport unmittelbar vor der Messung!**

Etwa 2 bis 3 Stunden vor der Messung sollte keine übermäßige sportliche Betätigung stattgefunden haben.

**Bitte verwenden Sie vor der Messung keine Hautcreme!**

Cremen und Lotionen können das Messergebnis verfälschen.

**Bitte ziehen Sie bei Ihrem Termin keine Strumpfhosen an.**

Für die Durchführung der Messung benötigen Sie freie Fußrücken.