

## BIA

BIA steht für Bioimpedanzanalyse und ist eine der genauesten Methoden zur Messung der Körperzusammensetzung. Sie misst die unterschiedlichen Widerstände (Impedanz) im Körper und unterscheidet damit Muskelanteil und Fettanteil. Damit ist sie der normalen Badezimmerwaage weit überlegen, wenn wir beobachten wollen, ob der Fettanteil gesunken und der Muskelanteil gestiegen ist.

### Ablauf:

Bei der BIA- Messung fließt ein schwacher Strom durch den Körper, den man während der gesamten Messung nicht spürt. Unterschiedliche Gewebearten leiten diesen Strom unterschiedlich gut weiter, sie stellen große oder kleine Widerstände für den Strom dar. Fett beispielsweise ist aufgrund seines geringen Wasseranteils ein sehr schlechter Leiter.

Während der BIA liegt man am Rücken und hat an Handrücken und Fußrücken zwei kleine Elektroden geklebt. Der gemessene Stromfluss wird mittels einer Software aufgezeichnet und ausgewertet.

Um genaue Ergebnisse zu erhalten, sollte die BIA immer unter möglichst gleichen Umständen stattfinden, beispielsweise immer morgens um 9.00 nach einem Frühstück.

### Um genaue Ergebnisse zu bekommen, sollte Folgendes beachtet werden:

- die letzte Mahlzeit sollte mindestens 2 Stunden zurückliegen
- die letzte große Flüssigkeitsaufnahme sollte 1 Stunde zurückliegen
- vor Beginn der Messung die Blase entleeren
- 24 h vor der Messung kein Alkohol
- 24h vor der Messung keine stark schweißtreibende Betätigung
- Hände und Füße am Tag der Messung nicht eincremen

Nach der Messung erhalten Sie Ihr persönliches Messprotokoll, welches ich Schritt für Schritt mit Ihnen durchgehen und erklären werde.

Empfehlung: nach 4 – 5 Wochen wiederholen und Ergebnisse vergleichen.