

Bioelektrische Impedanz Analyse (BIA)

**Eine Methode zur Ermittlung von
Körperzusammensetzung und Ernährungszustand
der Zellen**

Was ist eine BIA-Messung ?

Die bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) ist ein Verfahren zur Bestimmung der Körperzusammensetzung. Hierbei können nicht nur der Fett- und Muskelanteil bestimmt werden, sondern die BIA ermöglicht auch die Überwachung des Ernährungszustandes und damit auch die frühzeitige Erfassung einer Fehl- oder Mangelernährung.

Die BIA ist eine in vielen wissenschaftlichen Studien erprobte und anerkannte Methode, mit der die Diagnostik des Ernährungszustandes einfach, schnell und präzise durchführbar ist.

Welche Ergebnisse liefert die BIA-Messung ?

Sie erhalten wichtige Aussagen über Ihre Körperzusammensetzung (Muskelmasse, Fettanteil und Wasserhaushalt) und Ihren Ernährungszustand der Muskel- und Organzellen sowie deren individuelle Optimalwerte.

Wie funktioniert eine BIA-Messung ?



Über zwei Elektroden an Hand und Fuß wird ein schwacher Strom von der Stärke einer Taschenlampenbatterie durch den Körper geleitet - vollkommen harmlos und nicht spürbar für den Patienten.



Die eigentliche Messung dauert nur wenige Sekunden. Zur Vorbereitung sollte der Patient allerdings etwa 10 min lang ruhen.

Warum BIA-Messung und nicht einfach eine Waage ?

Nicht allein Ihr Gewicht und der Body Maß Index = BMI (Verhältnis von Körpergröße zu -gewicht) sind ausschlaggebend für Ihre Gesundheit, sondern insbesondere die Zusammensetzung Ihres Körpers.

Herkömmliche Waagen unterscheiden nicht, ob das Gewicht durch Muskulatur oder Fettgewebe zustande kommt.

Im Gegensatz zu den sogenannten "Körperfettwaagen", die nur von den Füßen bis zum Bauchnabel messen, ermittelt die BIA die Zusammensetzung **des ganzen Körpers**.

Worauf sollten Sie vor einer BIA-Messung achten ?

Verschiedene Faktoren können die Ergebnisse der Bioimpedanzanalyse stören. Neben der richtigen Liegeposition während der Messung ist die korrekte Platzierung der Messelektroden wesentlich für genaue Ergebnisse. Deshalb ist die Durchführung der BIA und die Interpretation der Messergebnisse durch geschultes Fachpersonal besonders wichtig.

Aber auch Sie können Wertvolles beitragen, damit die BIA Ihre tatsächliche Körperzusammensetzung widerspiegelt:

- Am Tag der Messung bitte Hände und Füße nicht eincremen
- Leeren Sie Ihre Harnblase vor der BIA-Messung
- Die letzte Mahlzeit sollte mindestens 1 h zurückliegen
- Trinken Sie direkt vor der Messung nichts mehr

Personen mit Herzschrittmacher können nicht erfasst werden.

Welche Anwendungsgebiete gibt es für die BIA-Messung?

- **Sport, Training und Rehabilitation:**
Die BIA misst den Zellaufbau und dokumentiert Trainingsverläufe.
- **Diäten/Gewichtsreduktion:**
Im Verlauf einer Gewichtsreduktion ist es sehr wichtig, die Veränderungen im Körper möglichst genau zu erfassen. Mit der BIA kann kontrolliert werden, ob richtig und stoffwechselgesund abgenommen wird: d.h., ob gezielt Körperfett abgebaut wird, die Muskelmasse erhalten bleibt und keine Mangelversorgung auftritt.
- **Stoffwechselregulation:**
Die BIA-Messung zeigt zuverlässig die Auswirkung der Ernährungs- umstellung auf die Körperzusammensetzung und Zellversorgung.
- **Verlaufskontrolle bei Erkrankungen**
Z.B. Diabetes, Nieren- und Darmerkrankungen

Praxis, Neue Große Bergstraße 9, 22767 Hamburg-Altona



www.ulrikewagner.de