

BIA Messung

Was ist die BIA Messung?

Die Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) ist die derzeit genaueste Messmethode zur Bestimmung der Körperzusammensetzung.

Die wissenschaftlich anerkannte Analyse zeigt Ihnen Ihren Anteil an

- Skelettmuskelmasse
- Fettmasse
- Körperwasser
- Phasenwinkel

Wie funktioniert die BIA Messung?

Es wird ein schwacher für den Körper nicht spürbarer Wechselstrom durch den Körper genutzt, um den Widerstand der Gewebe zu messen.

Wann ist eine BIA Messung sinnvoll?

- Beim Gewichtsmanagement: bei geplanten Veränderungen (Gewichtsabnahme und Gewichtszunahme)
- Sport und Fitness: zur Beurteilung des Trainingsverlaufs und des Muskelaufbaus
- Medizin: bei Krebserkrankungen, chronischen Nierenerkrankungen, usw
- Für alle, die an Gesundheitsvorsorge interessiert sind

Wie bereiten Sie sich richtig auf die BIA Messung vor?

- Ca. 3 Stunden vorher keine Mahlzeit mehr einnehmen
- Ca. 1,5 Stunden vorher nichts mehr trinken
- Vor der Messung die Blase entleeren
- Kein Sport unmittelbar vor der Messung
- Keine Saunagänge am Vortag und am Tag der Messung
- Hände und Füße am Tag der Messung nicht eincremen

Wer sollte keine BIA Messung durchführen?

- Menschen mit einem Herzschrittmacher
- Schwangere

Investieren Sie in eine fundierte Analyse Ihres Körpers!