
Wichtige Informationen zur bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA)

Die Messung der Körperzusammensetzung erfolgt im Liegen und dauert ca. 15 Minuten. An Hand- sowie Fußrücken werden je zwei Elektroden befestigt. Für die Messung fließt ein schwacher, nicht spürbarer Strom durch den Körper. Da die unterschiedlichen Gewebearten des Körpers den Strom unterschiedlich gut leiten, kann eine Unterteilung in Fettmasse, Muskelmasse und Wasser gemacht werden. Zusätzliche Werte wie Gewicht, Körpergröße, Alter und Geschlecht ermöglichen eine Auswertung und den Vergleich mit Referenzgruppen. Sie erhalten so Informationen über den Ernährungs- und Trainingszustand und im Verlauf den Erfolg der Ernährungsintervention.

ABLAUF & VORBEREITUNG

Verschiedene Faktoren können die Aussagekraft einer Bioelektrische Impedanzanalyse stören. Für eine korrekte Interpretation der Ergebnisse ist eine genaue Vorbereitung und Durchführung der Messung wichtig.

Beachten Sie deshalb bitte folgende Punkte:

- Bis 24 Stunden vor der Messung
Vermeiden Sie Saunagänge oder stark schweißtreibende Betätigungen und trinken Sie keinen Alkohol
- Bis 4 Stunden vor der Messung
Bitte essen Sie nicht mehr und trinken keine zuckerhaltige Getränke, keinen Kaffee oder schwarzen Tee
Vermeiden Sie übermäßige sportliche Betätigung
- Bis 1 Stunde vor der Messung
Trinken Sie möglichst nichts mehr, in jedem Fall nicht mehr als 1 kleines Glas Wasser
- Kommen Sie immer mit einer leeren Blase!
- Für die Durchführung der Messung benötigen Sie freie Fußrücken. Bitte ziehen Sie bei Ihrem Termin keine Strumpfhose oder ähnliches an.
- Bitte verwenden Sie vor der Messung keine Hautcremes an Händen und Füßen.
- Die Messungen sollten immer unter möglichst ähnlichen Bedingungen und gleicher Tageszeit durchgeführt werden.

Sicherheitshinweis!

Keine Messung beim Tragen implantierter, elektronischer Geräten wie z.B. Herzschrittmachern oder Defibrillatoren.

Einverständniserklärung

Ich habe die Hinweise zur BIA-Messung gelesen und bin mit der Durchführung der BIA-Messung einverstanden. Meine Daten dürfen nur zur Auswertung der Messung gespeichert werden.

Ort/Datum _____ Unterschrift _____