

Deine BIA-Messung

Die BIA-Messung (*Bioelektrische Impedanzanalyse*) ist ein modernes, schmerzfreies Verfahren zur Analyse deiner Körperzusammensetzung.

Dabei wird ein sehr schwacher, für dich nicht spürbarer Strom durch den Körper geleitet. Anhand des Widerstands kann berechnet werden, wie sich dein Körper zusammensetzt.

Die Messung dauert nur wenige Minuten und ist völlig ungefährlich.

Was wird bei der BIA-Messung gemessen?

Mit der BIA-Messung erhalten wir einen umfassenden Überblick über deinen Körper, unter anderem zu:



Diese Werte helfen uns, deine Beratung individuell und gezielt auf dich abzustimmen.

Deine Checkliste vor der BIA-Messung:

Damit deine Messung möglichst genau ist, beachte bitte folgende Punkte:

- ✓ 2 Stunden vor der Messung keine großen Mahlzeiten
- ✓ 2 Stunden vorher keine großen Mengen trinken
- ✓ Am Messtag keine anstrengende sportliche Aktivität
- ✓ Bequeme und leichte Kleidung tragen
- ✓ Möglichst entspannt zur Messung kommen
- ✓ Blase kurz vor der Messung entleeren

Wer sollte keine BIA-Messung durchführen lassen?

- Personen mit:
 - Herzschrittmacher
 - Aktiven elektronischen Implantaten oder Prothesen
 - Lebenserhaltenden elektronischen Geräten
- Schwangere

Hinweis:

Die BIA-Messung stellt eine Momentaufnahme dar. Besonders aussagekräftig ist sie im Verlauf, da Veränderungen der Körperzusammensetzung sichtbar werden können – unabhängig von kurzfristigen Gewichtsschwankungen.