

B.I.A. Messung (Bioelektrische Impedanzanalyse)

Was ist eine BIA-Messung?

- ❖ Eine BIA-Messung ist die bevorzugte wissenschaftliche Methode, um Fettmasse, Körperwasser und Muskelmasse Ihres Körpers zu bestimmen. Außerdem können Aussagen zu Ihrem Ernährungszustand gemacht werden, so dass diese Methode häufig als Kontroll-Instrument bei der Ernährungstherapie eingesetzt wird.
- ❖ BIA-Messungen sind insbesondere bei der Gewichtsreduktion, beim Gewichtsaufbau oder während eines Fitness- oder Krafttrainings von Bedeutung. Der Erfolg der Ernährungsumstellung oder des Trainingsprogramms kann anhand der Ergebnisse stetig kontrolliert und bei Bedarf optimiert werden
- ❖ BIA-Messungen können besonders bei der Gewichtsreduktion motivieren, da Gewichtsstillstand nicht immer bedeutet, dass sich im Körper nichts tut!
- ❖ Anhand der Ist-Soll-Darstellung der Ergebnisse können Sie vergleichen, ob Ihre Körper-Muskel-Fett-Verteilung besser, schlechter oder genauso ist wie bei der entsprechenden Altersgruppe

Wie funktioniert eine BIA-Messung?

Sie legen sich auf eine Liege und ziehen Ihren Strumpf aus. Nun werden am Handgelenk und Fußgelenk Klebelektroden angebracht. Mittels der Bioelektrischen Impedanzanalyse (B.I.A.) wird ein schwaches, nicht spürbares Stromfeld im Körper erzeugt. Aufgrund der unterschiedlichen Widerstände der verschiedenen Gewebetypen ist eine exakte Unterteilung in Körperwasser, Muskelmasse, Fettmasse und stoffwechselaktive Zellen möglich. Während das elektrolythaltige Körperwasser gut leitet, wirkt Fettmasse als Isolator und leitet schlecht. So kann aus den gemessenen Widerständen Ihre Körperzusammensetzung bestimmt werden.

Allgemeine Regeln für möglichst genaue BIA-Ergebnisse:

Die letzte sportliche Betätigung oder der letzte Saunagang sollten 12 Stunden, der letzte Alkoholkonsum 24 Stunden zurückliegen. Die letzte Mahlzeit sollten Sie möglichst 4-5 Stunden vor der Messung eingenommen haben. Ein Glas Wasser ist dagegen kein Problem! Die Messung selbst dauert nur wenige Sekunden. Idealerweise sollten Sie aber vor der Messung ca. 10 Minuten ruhig liegen.

Bei BIA-Verlaufsmessungen sollten die Messungen (wenn möglich) immer zur gleichen Tageszeit gemacht werden.

Sicherheitshinweis: BIA-Messungen dürfen nicht an Klienten mit Herzschrittmacher durchgeführt werden!

So bereiten Sie sich richtig auf die Stoffwechselformung vor:

1. Sie sollten möglichst 4-5 Stunden nüchtern sein.
2. Die letzte sportliche Betätigung sollte möglichst 12 Stunden, der letzte Alkoholkonsum 24 Stunden zurückliegen.
3. Bitte suchen Sie direkt vor der Messung eine Toilette auf!