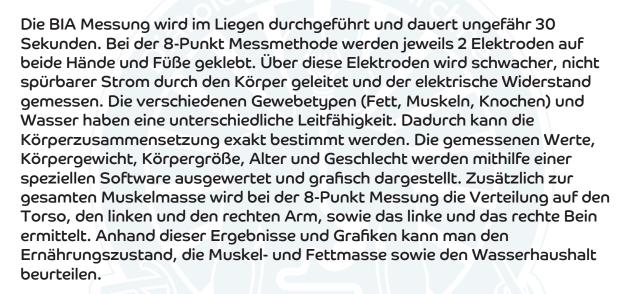
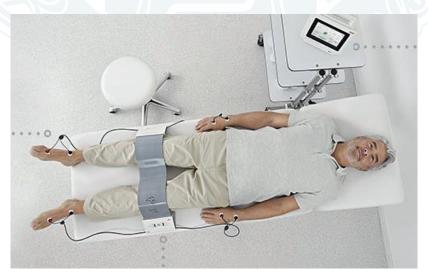


BIA - Bioelektrische Impedanz Analyse

BIA ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode zur Messung der Körperzusammensetzung. Dabei werden Muskelmasse, Fettmasse und Körperwasser exakt bestimmt.









BIA Messung

Wollen Sie Ihre Körperzusammensetzung erfahren? Ich biete BIA Messungen als Einzelmessung, in Kombination mit einer Ernährungsberatung oder als Paket an.

Für ein möglichst genaues Messergebnis ist eine gute Vorbereitung auf die BIA Messung notwendig, da diese durch verschiedene Faktoren beeinflusst werden kann. Idealerweise sollte die Messung immer unter den gleichen Bedingungen erfolgen, um Verlaufsmessungen vergleichbar zu machen.

- Unmittelbar vor der Messung nichts Essen oder Trinken!
 Zwischen ihrer letzten Mahlzeit und der Messung sollten im Idealfall 2-3
 Stunden Abstand sein, mindestens jedoch 1 Stunde. Trinken Sie 1 Stunde vor der Messung keine größeren Mengen.
- Entleeren Sie Ihre Blase vor der Messung!
- Trinken Sie am Tag vor der Messung keinen Alkohol!
- Einen Tag vor der Messung keine stark schweißtreibenden Aktivitäten!
 Vermeiden Sie 24 Stunden vor der Messung übermäßige sportliche Betätigung und Saunagänge.
- Vor der Messung an Händen und Füßen keine Hautcreme verwenden!
 Durch Cremen und Lotionen können die Elektroden schlecht auf der Haut haften bleiben, außerdem kann das Messergebnis verfälscht werden.
- Keine BIA Messung im Krankheitsfall!
 Bei Erkrankungen mit erhöhter Körpertemperatur können die Messergebnisse ebenfalls verfälscht werden.

WICHTIG!

Bitte beachten Sie, dass bei Personen mit Herzschrittmacher, Defibrillator und Insulin-Pumpe, sowie bei Schwangerschaft keine BIA Messung durchgeführt werden kann.

