



**Tanja Kirchner, BSc**  
● Franz Liszt Gasse 23, 2353 Guntramsdorf

## BIA - Bioelektrische Impedanz Analyse

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



Die BIA Messung wird im Liegen durchgeführt und dauert ungefähr 30 Sekunden. Bei der 8-Punkt Messmethode werden jeweils 2 Elektroden auf beide Hände und Füße geklebt. Über diese Elektroden wird schwacher, nicht spürbarer Strom durch den Körper geleitet und der elektrische Widerstand gemessen. Die verschiedenen Gewebetypen (Fett, Muskeln, Knochen) und Wasser haben eine unterschiedliche Leitfähigkeit. Dadurch kann die Körperzusammensetzung exakt bestimmt werden. Die gemessenen Werte, Körpergewicht, Körpergröße, Alter und Geschlecht werden mithilfe einer speziellen Software ausgewertet und grafisch dargestellt. Zusätzlich zur gesamten Muskelmasse wird bei der 8-Punkt Messung die Verteilung auf den Torso, den linken und den rechten Arm, sowie das linke und das rechte Bein ermittelt. Anhand dieser Ergebnisse und Grafiken kann man den Ernährungszustand, die Muskel- und Fettmasse sowie den Wasserhaushalt beurteilen.





**Tanja Kirchner, BSc**

● Franz Liszt Gasse 23, 2353 Guntramsdorf

## 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.**