

# Checkliste „BIA-Messung“



## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Eine bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) misst die Zusammensetzung Ihres Körpers bezogen auf Körperfett, Muskelmasse und Wasserhaushalt. Sie erhalten so Informationen über den Verlauf und Erfolg der Ernährungsintervention.

Die Messung erfolgt als Widerstandsmessung, bei der ein leichter Wechselstrom (den Sie nicht spüren) durch den Körper geschickt wird. Da der Widerstand über den Wassergehalt des Körpers gemessen wird, sind ein paar Punkte zu beachten:

- ♥ Essen Sie nicht unmittelbar vor der Messung!  
Es sollten zwei bis drei Stunden zwischen der letzten Mahlzeit und der Messung liegen.
- ♥ Trinken Sie nicht unmittelbar vor der Messung!  
Günstig ist ein Abstand von einer halben bis einer Stunde zwischen Flüssigkeitsaufnahme und Messung.
- ♥ Bitte verwenden Sie vor der Messung keine Hautcreme!  
Cremen und Lotionen können das Messergebnis verfälschen (auch die morgendliche Körpercreme!)
- ♥ Kommen Sie möglichst mit gleichen Voraussetzungen!  
Die Essens- und Flüssigkeitsaufnahme sollte bei Verlaufsmessungen immer die gleiche sein. Unterschiede im Mahlzeiten- und Flüssigkeitsrhythmus können die Messergebnisse verändern.
- ♥ Kommen Sie mit einer leeren Blase!  
Eine volle Blase beeinträchtigt das Messergebnis negativ.
- ♥ Kein Sport vor der Messung!  
Etwa zwei bis drei Stunden vor der Messung sollte keine übermäßige sportliche Betätigung stattgefunden haben. Sollten Sie zum Zeitpunkt der Messung einen Muskelkater haben, geben Sie dies bitte ebenfalls bekannt, da sich dadurch Widerstandswerte verändern.

**Nicht durchgeführt werden darf die Messung, wenn Sie  
einen Herzschrittmacher oder Defibrillator tragen.**

Quelle (modifiziert nach):

AENGUS Ernährungskonzepte GmbH: Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA), Bestimmung der Körperzusammensetzung [Internet]: <http://www.aengus.at/bia> (Stand 31.10.2017).