

## Bioelektrische Impedanzanalyse

Das Körpergewicht und der Body-Mass-Index (BMI) sind keine aussagekräftigen Merkmale für eine gute, individuelle Gesundheit.

Gesünder Leben und in Form bleiben – hierfür gehört die regelmäßige Kontrolle der Körperkompartimente dazu.

Die BIA ist eine wissenschaftlich anerkannte Messmethode, bei der im Liegen schwacher, für den Menschen nicht spürbarer, Strom durch den Körper geleitet wird. Dabei macht man sich die Erkenntnis zu Nutze, dass Strom leichter durch die Muskulatur fließt als durch Körperfett. Knochenmasse und Fettmasse sind beispielsweise sehr schlechte Leiter für den elektrischen Impuls im Gegensatz zur Skelettmuskulatur.

Sie dient der Ermittlung Ihrer Körperkompartimente und liefert Messdaten zu u.a. Gesamtkörpermasse, Fettmasse, Magermasse, Körperzellmasse, Phasenwinkel, BMI, Grundumsatz.



### Wichtige Hinweise:

- Für reproduzierbare Ergebnisse sollte nüchtern (bis zu 5 Stunden keine Nahrungsaufnahme)
- Empfohlene Messintervalle: alle 3 Monate, Messzeitpunkt immer zur gleichen Tageszeit
- Damit der Strom fließen kann, müssen die Elektroden auf Handrücken und Fußrücken angebracht werden.
- **Da nicht mit Sicherheit auszuschließen ist, dass das bei der Messung induzierte Stromfeld einen Herzschrittmacher beeinflusst, sollten bei Personen mit implantierten Herzschrittmacher keine Messungen durchgeführt werden.**

Reine Messdauer: 7 sec.

Sie bekommen im Zuge der persönlichen Broschüre „Ist-Situation Ernährung & Gesundheit“ einen Ausdruck Ihrer Messergebnisse, die wir gemeinsam besprechen.

Quelle:

Ulrike Jung: Die bioelektrische Impedanzanalyse – Grundlagen und Umsetzung in der Praxis. Juwell medical 2008.