

BIA – Bioelektrische Impedanz-Analyse

Bestimmung des Körperfettanteils und weiterer Kompartimente mittels elektrischer Widerstandsimpulse.

Der **Ernährungszustand** hängt eng mit der Körperzusammensetzung zusammen. Im Zusammenhang mit Mangelernährung z. B. durch Diäten kommt es oft nicht nur zur einem Gewichtsverlust, sondern auch zu einer Verringerung der **Muskelmasse**. Dadurch sinkt aber der Grundumsatz und es droht der gefürchtete **Jo-Jo-Effekt**.



Um den Widerstand des gesamten Körpers zu erfassen, werden Messelektroden an Hand- und Fussgelenken angelegt. Die Messung erfolgt durch einen sinusförmigen Wechselstrom mit 50 kHz Frequenz und konstanter Stromstärke und ist somit nichtinvasiv.

Kontraindikationen: Herzschrittmacher, Defibrillatoren, Insulinpumpen, Alter < 18 Jahre

Vorbereitung auf die Messung:

- **seit 24 h keine intensiven sportlichen Aktivitäten**
- **seit 12 h keinen Alkohol getrunken**
- **seit 2 bis 3 h keine Mahlzeit eingenommen (wenn möglich)**
- **seit ½ h keine grössere Flüssigkeitszufuhr**
- **fettfreie Füße und Hände (keine Lotion oder Crème)**

Menstruation, Schwangerschaft und einige Medikamente können die Messergebnisse verfälschen.

Cornelia Bänziger

Zertifizierte Ganzheitliche Ernährungsberaterin IKP

Telefon +41 78 657 47 57

E-Mail: nutrimantik@gmx.ch

Praxisraum:

Käsereistrasse 9a

9508 Weingarten-Kalthäusern

