

BIA - BIOELEKTRISCHE IMPEDANZANALYSE

Mithilfe der BIA kann die **Körperzusammensetzung** analysiert werden:

- Körperzellmasse (v.a. Skelettmuskulatur, aber auch Orgazellen)
- Fettmasse
- Körperwasser
- Phasenwinkel (z.B. für Sportler*innen von großem Interesse, da er bei der Einschätzung des Ernährungs- und Trainingszustands hilft)

Vorteil der BIA:

Aus der BIA können Rückschlüsse gezogen werden, ob die **Ernährungsweise** ausgewogen ist (ob z.B. ausreichend Eiweiß konsumiert wird) und ob das **Bewegungsverhalten** adäquat ist. Zudem kann mithilfe der BIA der **Energiebedarf** des Körpers besser eingeschätzt werden (v.a. basierend auf der Körperzellmasse).

Prinzip der BIA:

Bei der BIA wird schwacher Wechselstrom durch den Körper geleitet. Verschiedene Gewebearten im Körper leiten Strom unterschiedlich gut. Ich verwende das Gerät BIACORPUS RX 4004M. Diese mehrfrequente, phasensensitive Messung mit acht Elektroden (an beiden Handrücken und beiden Fußrücken) erlaubt es, **Arme, Beine und Rumpf gesondert** auszuwerten (z.B. Körperfett im Bauchbereich).

Kontraindikation:



- Herzschrittmacher
- Stromgebende Geräte am bzw. im Körper (z.B. aktivierte Insulinpumpe, Hörgerät, Defi)
- Schwangerschaft (die Messung wäre nicht aussagekräftig)

Was müssen Sie vor der Messung beachten:

- Bitte nur gesund und **fieberfrei** am Versuch teilnehmen
- Bitte nur durchführen, wenn Sie **nicht schwanger** sind
- Spätestens 4-5 Stunden vor der Messung die **letzte Nahrungsaufnahme**
- **Getränke** können bis 2 Stunden vor der Messung getrunken werden
- **Sport** spätestens 8 Stunden vor der Messung beenden
- **Metallische** Gegenstände (z.B. Uhr, Schmuck...) vor der Messung ablegen
- Keine **Sauna** am Vortag sowie am Tag der Messung
- Hände und Fußrücken bitte am Tag der Messung **nicht eincremen**
- **Keine stromgebenden** Geräte am / im Körper (z.B. Herzschrittmacher, Defi, Hörgerät, Insulinpumpe...)
- Vor der Messung die **Blase entleeren** (WC ist im Nebenraum)
- Kein dichtes Haar an Hand- und Fußrücken (event. rasieren)
- Hände und Füße sollten nicht eiskalt sein

Achtung: Diese Punkte bitte unbedingt einhalten, sonst kann die Messung nicht durchgeführt werden!

Ablauf:

- Das Körpergewicht wird im Stehen gemessen.
- Die Körpergröße wird im Stehen gemessen; ohne Schuhe.
- Der Bauchumfang wird im Stehen gemessen.
- Die BIA-Messung erfolgt im Liegen und bekleidet, aber ohne Socken / Strümpfe / Strumpfhose. Für die Messung werden an Hand- und Fußrücken Elektroden angebracht (ähnlich wie ein Gel-Pflaster) und vollkommen empfindungslos wird schwacher Wechselstrom zur Widerstandsmessung des Körpers zugeführt.
- Die Vorbereitung der Messung dauert mind. 10 Minuten, die Messung selbst nur wenige Minuten.
- Die Ergebnisse bekommen Sie ausgedruckt. Eine kurze Interpretation ist inkludiert, ein ausführliches Gespräch mit Beratung kann zusätzlich gebucht werden.

Mitzunehmen:

- Bitte bringen Sie ein Leintuch oder ein großes Handtuch mit. (Es dient als Unterlage während der BIA.) Sollten Sie dieses vergessen, verrechne ich eine **Reinigungspauschale von 3 €**.

Stand: Jänner 2025