

## ***Berechnung der Körperzusammensetzung mittels bioelektrischer Impedanzanalyse (BIA)***

*Prinzip: Muskeln, Blutgefäße und Knochen sind Körpergewebe mit einem hohen Wassergehalt, die Strom gut leiten. Körperfett ist ein Gewebe mit einer geringen elektrischen Leitfähigkeit. Das BIA Messgerät sendet einen sehr schwachen elektrischen Strom durch Ihren Körper, um den Anteil des Fettgewebes zu bestimmen. Diesen schwachen elektrischen Strom nehmen Sie nicht wahr.*

### **Damit Ihre Messergebnisse immer optimal auswertbar sind, bitte beachten Sie folgende Punkte:**

- **Sie haben keinen implantierbaren Herzschrittmacher oder andere implantierte elektronische Geräte.**
- **Essen Sie nicht unmittelbar vor der Messung!**  
Günstig wäre ein Abstand von 2-3 Stunden zwischen Mahlzeiten und Messung, die Mindestzeit zwischen Messung und Mahlzeit liegt bei 1 Stunde.
- **Trinken Sie nicht unmittelbar vor der Messung!**  
Günstig wäre ein Abstand von ½ – 1 Stunde zwischen Flüssigkeitsaufnahme und Messung.
- **Kein Alkohol in den letzten 24 Stunden!**
- **Kommen Sie möglichst immer mit gleichen Voraussetzungen!**  
Die Essens- und Flüssigkeitsaufnahme sollte bei Verlaufsmessungen immer die gleiche sein. Unterschiede in Mahlzeiten – und Flüssigkeitsrhythmus können die Messergebnisse verändern.
- **Kommen Sie mit einer leeren Blase!**  
Eine volle Blase beeinträchtigt das Messergebnis negativ.
- **Kein Sport unmittelbar vor der Messung!**  
Etwa 2- 3 Stunden vor der Messung sollte keine übermäßige sportliche Betätigung stattgefunden haben.
- **Kein Baden oder Saunagang unmittelbar vor der Messung!**
- **Bitte verwenden Sie vor der Messung keine Hautcreme – zumindest an Händen und Füßen!**