

Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)

Die Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) ist ein wissenschaftlich anerkanntes Verfahren, um die Körperzusammensetzung präzise zu erfassen. Veränderungen, die auf einer normalen Waage unsichtbar bleiben, werden damit schnell und zuverlässig sichtbar. Ich arbeite mit dem BIA-Messgerät NutriBoxMulti, ein bewährtem Multifrequenzgerät mit einer Messgenauigkeit von $\pm 0,5 \%$.

Die Messung selbst ist vollständig schmerzfrei und basiert ausschließlich auf physikalischen Prinzipien. Sie erfolgt im Liegen: An Hand und Fuß werden je zwei Elektroden angebracht. Über diese wird ein sehr schwacher, nicht wahrnehmbarer Strom durch den Körper geleitet, um den Widerstand von Zellen und Körperwasser zu erfassen.

Die BIA-Messung kann nicht durchgeführt werden, bei Vorlage einer Schwangerschaft, bei Trägern*innen von Herzschrittmachern oder anderen implantierten elektronischen Geräten oder lebenserhaltenden elektronischen Systemen (z.B. künstliches Herz, Lunge) sowie aktiven (einen Elektromotor beinhaltend) Prothesen oder tragbaren elektronischen Medizingeräten.

Wichtige Hinweise vor der BIA-Messung

Damit die Messergebnisse möglichst genau sind und gut mit späteren Messungen vergleichbar bleiben, beachten Sie bitte Folgendes:

- Alkohol sollte idealerweise 24 Stunden vor der Messung nicht konsumiert werden.
- Starke körperliche Belastungen oder Sport sollten mindestens 12 Stunden zurückliegen.
- Es ist vorteilhaft, wenn Sie 4–5 Stunden nüchtern sind.
- Da die Elektroden auf Hand- und Fußrücken angebracht werden, keine Strumpfhosen tragen und vor der Messung keine stark fettenden Hautcremes verwenden.

Anmeldungen und Rückfragen unter:

Nicolà Heinz Ernährungsberatung

Tel.: 0155 63528394

Mail: info@nh-ernaehrungsberatung.de

Einverständniserklärung: Ich habe die Informationen zur BIA-Messung gelesen und erkläre mich mit der Durchführung einverstanden. Die dabei erhobenen persönlichen Daten werden ausschließlich für diesen Zweck verwendet.

Ort/Datum _____ Unterschrift _____