



## BIA-Messung

### Wie funktionieren BIA-Messungen?

BIA steht für Bioelektrische Impedanz-Analyse. Über die Hände und Füße geklebte Elektroden wird ein nicht spürbarer Strom durch den Körper geleitet. Denn das Messverfahren beruht darauf, dass Fettgewebe wie ein Isolator wirkt, den elektrischen Strom also nicht leitet. Wässrige Lösungen inner- oder außerhalb von Körperzellen dagegen den elektrischen Strom leiten. Die Widerstandswerte (Impedanz), die die einzelnen Gewebearten diesem Strom entgegensetzen, werden aufgezeichnet.

### Was erfahren Sie bei einer BIA-Messung?

Bei einer BIA-Messung erhalten Sie genaue Informationen bezüglich der Fett-Zusammensetzung ihres Körpers. Sie können damit gut erkennen, ob das „Zuviel“ Ihres Gewichts tatsächlich auch „Zuviel“ an Fett ist oder ob ein „normales“ Gewicht mit einem gesunden Maß an Muskelmasse einhergeht. Selbstverständlich ist auch die Verlaufs-Kontrolle anderer Erkrankungen möglich, deren Entwicklung mit Änderungen der Körperzusammensetzung einhergeht (z.B. Stoffwechselerkrankungen)

### Die wichtigsten Anwendungsgebiete der BIA:

- Ernährungsberatung: BIA zeigt zuverlässig die Auswirkung der Ernährungsumstellung auf die Körperzusammensetzung
- Diätverläufe: BIA unterscheidet Fettabbau von bloßen Wasserverlusten
- Diabetes: BIA dokumentiert die Auswirkungen von Ernährungsfehlern
- Adipositas und Essstörungen: BIA hilft, die eigene Körperzusammensetzung bewusst zu machen
- Tumordiagnostik: Katabole Prozesse können frühzeitig erkannt werden, oft bevor die Waage einen Gewichtsverlust anzeigt
- Nierenerkrankungen und Dialyse: BIA erkennt extrazelluläre Überwässerung oder schleichende Zellverluste
- Darmerkrankungen (z.B. Morbus Crohn): BIA erkennt Körperwasserverluste durch Diarrhoen und hilft bei der Diagnose der Malnutrition
- HIV-assoziiertes Wasting oder Lipdystrophie: BIA ermöglicht die frühzeitige Erfassung kataboler Prozesse
- Rehabilitation und Sport: BIA misst den Zellaufbau und dokumentiert Trainingsverläufe

### Für wen ist eine BIA Messung sinnvoll?

- Sportler während der Wettkampfvorbereitung
- Bei einer Krebstherapie
- Für alle Personen, die sich dafür interessieren, ob sie mit der Nahrung genügend Nährstoffe aufnehmen, ob ihre Zellen im Körper optimal versorgt werden und dementsprechend gut arbeiten
- Für alle Personen, die sich in der Rekonvaleszenz/Genesungsphase nach überstandenen Krankheiten befinden; um festzustellen, ob sich der Körper gut erholt oder ob es Mängel auszugleichen gibt
- Für Frauen nach der Entbindung/Stillzeit, um festzustellen, ob Mängel entstanden sind oder wie man die paar zurückgebliebenen Pfündchen wieder wegebekommt
- Für Frauen während der Wechseljahre, und die beginnen viel früher als man denkt
- Für Personen, die gerne Sport treiben und wissen möchten, ob sie durch den erhöhten Energiebedarf ihren Körper nicht „überfordern“
- Für ältere Personen, bei denen sich nicht mehr zu jeder Mahlzeit ein gesunder Appetit einstellt; um einer Mangelernährung bzw. einer einseitigen Ernährung vorzubeugen

### Kosten:

20 Euro