



INFOBLATT

Messung der Körperzusammensetzung

Bioelektrische Impedanz-Analyse

Eine Analyse der Körperzusammensetzung gibt Rückschlüsse auf wichtige Gesundheitszeichen und kann Auswirkungen von Änderungen der Lebensweise überwachen. Dadurch kann der Anteil an Muskulatur, Fettmasse und Körperwasser gemessen und so der Verlauf einer Ernährungsintervention in Kombination mit einem Sportprogramm beobachtet werden.

Wie funktioniert eine Analyse der Körperzusammensetzung?

Die Körperzusammensetzung wird mit dem BIACORPUS RX4004M – Messgerät mittels Bioelektrischer Impedanz Analyse gemessen. Dabei werden sichere, schwache elektrische Signale über Elektroden an Händen und Füßen durch den Körper gesendet. Das Signal erkennt dabei den Widerstand der Flüssigkeit in Muskel- und Fettmasse. Anhand von mathematischen Formeln wird die Gesamt-Muskelmasse, Fettmasse und das Körperwasser berechnet.

Welche Ergebnisse liefert die Bia-Messung?

-
- | | |
|--------------------------|----------------------|
| • Fettmasse | • Fettfreie Masse |
| • Aktive Körperzellmasse | • Extrazellulärmasse |
| • Grundumsatz | • Body Mass Index |
-



INFOBLATT

Checkliste: Messbedingungen

Um genaue Messergebnisse zu erhalten, sollten folgende Messbedingungen eingehalten werden:

- 1 3 Stunden vor der Messung nichts essen, 30 Minuten davor nichts trinken.
 - 2 Vor der Messung Blase entleeren.
 - 3 24 Stunden vor der Messung keinen Alkohol konsumieren.
 - 4 24 Stunden vor der Messung keinen Sport betreiben.
 - 5 Nicht eincremen vor der Messung, auch keine Handcreme verwenden.
 - 6 Keine Strumpfhose oder lange Strümpfe anziehen.
 - 7 Vor der Messung nicht baden oder in die Sauna gehen.
-



Schwangere Frauen sowie Menschen mit Herzschrittmachern dürfen diese Messung nicht in Anspruch nehmen.

Bei Frauen mit Menstruation sollte ebenfalls keine Messung durchgeführt werden, da dadurch die Ergebnisse verfälscht sind.

Quelle: Data Input GmbH: Das BIA-Kompodium. 3. Ausgabe. 2005.
