

Forum für Ernährungsberatung und -therapie

... damit es Ihnen besser geht!



BIA-Körperfettmessung

*Monika Brenz-Rickert
Diplom-Oecotrophologin*

Schnell: Innerhalb von 10 Minuten erhalten Sie Ihr **persönliches Ergebnis** der Körperfettmessung mit Angabe des BMI, Körperfettanteil, Körperflüssigkeit (ECM) und aktive Muskelmasse (BCM), sowie Zellversorgung. Sie erhalten Empfehlungen zum Eiweiß- und Flüssigkeitsbedarf. Die Ergebnisse sind wichtig für die weiteren Therapiemaßnahmen und Ihre Motivation.

Unkompliziert:

Die Messung wird bequem im Liegen durchgeführt. Sie sollten vorher 30-60 Minuten vorher nichts essen und trinken und nicht unmittelbar vorher duschen/baden. An den Händen und Füßen werden je zwei Klebstreifen befestigt und mit Elektroden verbunden. Sie merken in ganz seltenen Fällen ein ganz leichtes Kitzeln an den Kontaktstellen.

Genau:

Das Messgerät arbeitet mit einer speziellen diagnostischen Technologie und Standards. Das Gerät wird bei jedem neuen Einschalten neu geeicht. Die Körperfettmessung lässt sich überall mit **gleichbleibender Genauigkeit von 98 %** durchführen.

Harmlos:

Der niederschwellige Strom, der über die Elektroden durch den Körper geschickt wird, ist harmlos und kann sogar schon ab Grundschulalter eingesetzt werden. Die Messung sollte lediglich bei Personen mit Herzschrittmacher nicht eingesetzt werden, da sie die Funktion des Schrittmachers beeinflussen kann. In der Schwangerschaft sind die Meßdaten nicht auswertbar wegen hormoneller Verschiebung der Zellanteile.

Kontrollorgan:

Nach ca. 4-8 Wochen oder später wiederholen Sie am besten die Messung. Dadurch erfahren Sie neben den Infos zum Abnehmerfolg auch Wissenswertes **über Ihre Fitness** und Ihre **sportliche Leistungsfähigkeit** (abhängig von Sportart). Sie erhalten wichtige Informationen und Veränderungen, die Ihnen eine normale Waage (auch KF-Waage) nicht anzeigen kann.