

Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)

Was ist das?

Die BIA ist eine sanfte, sichere und schmerzfreie Methode, um die Zusammensetzung deines Körpers zu messen. Dabei wird ein schwacher, nicht spürbarer Strom durch den Körper geleitet. So können **Muskelmasse, Fettmasse und Wasseranteil** genau bestimmt werden.

Warum ist das sinnvoll?

- Du erhältst ein **genaueres Bild** als mit Gewicht oder BMI allein.
- Veränderungen durch Training, Ernährungsumstellung oder Therapie werden **sichtbar und nachvollziehbar**.
- Die Ergebnisse helfen, deine Beratung noch **individueller auf dich abzustimmen**.

Wie läuft die Messung ab?

- Dauer: ca. 5 Minuten.
- Du liegst entspannt auf einer Liege, Elektroden werden an Hand und Fuß befestigt.
- Die Messung ist völlig schmerzfrei.

Was solltest du beachten?

- Bitte 2 Stunden vor der Messung nichts essen oder trinken.
- Leere die Blase kurz vorher.
- Intensive Bewegung direkt vor der Messung bitte vermeiden.