



MAG. MARTINA MÜLLER

CHECKLISTE zur BIA-Messung

Vor der Messung ist folgendes zu beachten:

- ✓ Die letzte Mahlzeit sollte mindestens 2 Stunden zurückliegen
- ✓ Die letzte große Flüssigkeitsaufnahme sollte 1 Stunde zurückliegen. Alkohol sollte das letzte Mal 12 h vor der Messung getrunken werden
- ✓ Vor Beginn der Messung die Blase entleeren
- ✓ 12 h vor der Messung keine stark schweißtreibende Betätigung (Sauna, Sport)
- ✓ Hände und Füße am Tag der Messung nicht eincremen

Generell gilt:

- ✓ Bei **Verlaufsmessungen** kommen Sie bitte möglichst immer unter gleichen Voraussetzungen. Die Mahlzeiten- und Flüssigkeitsaufnahme sollte bei den Folgemessungen immer ähnlich der Erstmessung sein.
- ✓ Wenn Sie einen **Herzschrittmacher**, **Defibrillator** oder eine **Insulinpumpe** implantiert haben, kann aus Sicherheitsgründen keine Messung durchgeführt werden.

*Zur Bestimmung Ihrer Körperzusammensetzung arbeite ich mit der bioelektrischen Impedanzanalyse (kurz: BIA). Diese Messtechnik ist eine professionelle und wissenschaftlich fundierte Methode und gibt Auskunft über den **Fett-, Wasser- und Muskelanteil** Ihres Körpers. Außerdem lässt sich die Gesundheit und Vitalität der Körperzellen bestimmen. Mit der BIA-Methode kann ich Ihren **zellulären Energie-status messen** und beurteilen, er ist eine wesentliche Größe für körperliche Regulationsprozesse und ein Frühindikator für Entwicklungen auf zellulärer Ebene.*

Gerade beim Abnehmen ist es wichtig, die Körperzusammensetzung in regelmäßigen Abständen zu messen. Für den Langzeiterfolg ist es wesentlich, Körperfett abzubauen und möglichst wenig Muskelmasse zu verlieren. Genau für diesen Zweck ist die BIA eine optimale Methode.