

Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) zur Messung der Körperzusammensetzung

Möchten Sie wissen, ob Ihr Training zum gewünschten Muskelaufbau führt?

Oder möchten Sie überprüfen, ob Ihre Gewichtsabnahme auch wirklich auf einer Reduktion der Fettmasse beruht?

Eine normale Körperwaage und das Berechnen des BMI (Body Mass Index) gibt zwar Auskunft über das Gewicht, sagt jedoch nichts aus über die Körperzusammensetzung. Diese ist allerdings entscheidend für die Gesundheit und den Stoffwechsel.

Bei der bioelektrischen Impedanzanalyse BIA wird mittels elektrischer Wechselstromimpulse eine genaue Bestimmung der Anteile an Körperfett, Wasser und Muskeln durchgeführt. Darauf basierend können individuellere Empfehlungen gegeben sowie eine genauere Berechnung des Energiebedarfs (Grundumsatz) erstellt werden. Im Unterschied zu einfachen „Fettwaagen“ ist die BIA-Messung zuverlässiger und gibt detailliertere Daten.

Eine BIA-Messung ist einfach, schmerzlos und dauert insgesamt ca. 30 Minuten.

Kosten: Die erste Messung inkl. Auswertungsgespräch kostet 100 Fr.

Weitere Messungen werden mit 70 Fr. verrechnet. Bei Gewichtsveränderungen ist es sinnvoll, mehrere Messungen in Abstand von einigen Wochen oder Monaten durchzuführen.

Interessiert? Melden Sie sich für einen Termin: 056 209 19 40 oder info@beatrice-schilling.ch und füllen Sie das untenstehende Blatt aus.



Ablauf Sie müssen Schuhe und Socken ausziehen und ca. 5 Minuten ruhig liegen.

der Messung Es werden Ihnen an Händen und Füßen Elektroden angeklebt und mit dem BIA-Gerät verbunden.

Die eigentliche Messung dauert nur ca. 1 Minute.

Danach erhalten Sie die Resultate in einem kurzen Bericht, welche ihre Ernährungsberaterin mit Ihnen bespricht.

Planung BIA-Messung

1. Voraussetzungen:

- kein Herzschrittmacher
- keine Schwangerschaft
- kein Fieber
- keine Lebererkrankung mit Aszites („Wasser im Bauch“)
- Am Messtag: nüchtern ab Mitternacht und 1 Std. ohne Trinken

2. Vereinbaren Sie einen Termin: _____ 056 209 19 40 oder info@beatrice-schilling.ch

3. Füllen Sie die untenstehende Tabelle aus und nehmen Sie das Blatt zur Messung mit.

Name	
Vorname	
Geburtsdatum	
Adresse	
PLZ, Ort	
Grösse	
Gewicht	

Haben Sie einen Herzschrittmacher? Ja Nein

Sind Sie schwanger? Ja Nein

Haben Sie Fieber? Ja Nein

Haben Sie eine Lebererkrankung mit Aszites? Ja Nein

Am Mess-Tag ausfüllen:

Haben Sie seit Mitternacht etwas gegessen? Ja Nein

Haben Sie in der letzten Stunde etwas getrunken? Ja Nein

Datum:

Unterschrift: