



# Checkliste BIA-Körperanalyse

## Was ist eine BIA-Messung?

Die Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) ist ein Messverfahren zur Bestimmung der Körperzusammensetzung. Dabei wird ein schwacher, nicht spürbarer elektrischer Strom durch den Körper geleitet. Anhand des gemessenen Widerstands (Impedanz) können unter anderen Muskelmasse, Körperfett und Körperwasser bestimmt werden.

## Ausschlusskriterien für die BIA-Messung:

- Herzschrittmacher
- Stromgebende Geräte am / im Körper (z.B. Defibrillator, Insulinpumpe, etc.)
- Schwangerschaft (Messung wäre nicht aussagekräftig)

## Vorbereitung auf die BIA-Messung

- **Bitte nur gesund und fieberfrei an der Körperanalyse teilnehmen**  
Krankheit verändert den Flüssigkeitshaushalt
- **3–4 Stunden vor der Messung nichts mehr essen**  
Verdauung und Mageninhalt beeinflussen die Messergebnisse
- **1–2 Stunden vor der Messung nichts mehr trinken**  
Flüssigkeitszufuhr verändert den Wassergehalt im Körper
- **Sport spätestens 8 Stunden vor der Messung beenden**  
Bewegung verändert den Wasser- und Muskelstatus
- **Keine Sauna am Vortag oder Tag der Messung**  
Flüssigkeitsverlust verändert den Wassergehalt im Körper
- **Die Blase direkt vor der Messung entleeren**  
Eine volle Blase verfälscht die Messwerte
- **Vor der Messung keine Hautcreme an Händen und Füßen verwenden**  
Hautcremen beeinträchtigen die elektrische Leitfähigkeit
- **Keine Strumpfhose zum Termin anziehen**  
Die Elektroden müssen direkt auf der Haut an den Füßen kleben
- **Folgemessungen immer unter denselben Bedingungen durchführen**  
Gleiche Tageszeit und gleiche Vorbereitung für zuverlässige Messergebnisse

**Ablauf der BIA-Messung:**

- 1) Kurzes Vorgespräch, um die Voraussetzungen & Kontraindikationen zu prüfen**
- 2) Messung von Gewicht, Größe und Bauchumfang**
- 3) Vorbereitung:**  
Schuhe, Socken sowie Schmuck und metallische Gegenstände ablegen.
- 4) Messposition einnehmen:**  
Die BIA-Messung erfolgt im Liegen und bekleidet.
- 5) Anbringen der Elektroden an Hand- und Fußrücken:**  
Die Elektroden sind vergleichbar mit kleinen Gelpflastern.
- 6) Durchführung der Messung:**  
Die Messung ist vollkommen schmerzfrei und dauert nur wenige Minuten. Die Vorbereitung dauert ca. 10 Minuten.
- 7) Auswertung & Ergebnisbesprechung:**  
Das Messergebnis wird ausgedruckt und im Anschluss gemeinsam besprochen.

**Warum eine BIA-Messung hilfreich ist:**

Die BIA-Messung ermöglicht einen ganzheitlichen Blick auf den Körper und gibt Hinweise auf den tatsächlichen Ernährungs- und Gesundheitszustand. Sie unterstützt dabei, positive Entwicklungen sichtbar zu machen, die auf einer gewöhnlichen Waage nicht erkennbar wären.