

BIA-Messung: Informationen und Einverständniserklärung

BIA steht für Bioelektrische Impedanzanalyse und ist eine der genauesten Methoden zur Messung der Körperzusammensetzung. Sie misst die unterschiedlichen Widerstände (Impedanz) in Ihrem Körper und unterscheidet damit Muskelanteil und Fettanteil. Damit ist sie der normalen Badezimmerwaage weit überlegen, wenn wir beispielsweise beobachten wollen, ob der Fettanteil gesunken und der Muskelanteil gestiegen ist.

Die Beratungsqualität, Motivation sowie Bereitschaft zur aktiven Mitwirkung an therapeutischen Maßnahmen werden gefördert.

Die BIA-Messung ist daher ein wichtiges Werkzeug, um Ihren Gesundheitszustand besser beurteilen zu können und Therapieverläufe sichtbar zu machen.

Folgende Parameter werden gemessen *:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Körpermasse Index (BMI)• Körperfett (kg)• Körperfett (%)• Viszeralfett Indikator (Bauchfett)• Körperfettmasse• Fettfreie Masse• Muskelmasse (kg)• Protein (kg)• Körperwasser (kg)• Körperwasser (%)• Kalorien Grundumsatz | <ul style="list-style-type: none">• Knochenmineralmasse Indikator• Metabolisches Alter• Körperbauwert• Phasenwinkel (gibt Aufschluss über den Zustand der Körperzellen)• Sarkopenischer Index (ein Maß, das verwendet wird, um die Muskelmasse im Verhältnis zur Körpergröße zu beurteilen)• Inkl. Segmentmessungen (nach Körperteilen) |
|---|--|

* In der Altersspanne 5 – 17 Jahre werden weniger Parameter ausgewertet.

Kosten

Bitte kreuzen Sie an, wie oft Sie die Messungen durchführen lassen möchten:

- 2 x BIA-Messung inkl. Auswertungsgespräch (Dauer: je 15 Minuten)**
- Messung der Körperzusammensetzung inkl. Messprotokoll zur Mitnahme inkl. Auswertungsgespräch bei jeder Messung und Verlaufskontrolle bei zweiter Messung
 - Zweite Messung nach ca. 4 Wochen oder am Ende der Therapie
 - **41,00 € je Analyse** (inkl. 19 % MwSt.)
- 6 x BIA-Messung inkl. Auswertungsgespräch (Dauer: je 15 Minuten)**
- Messung der Körperzusammensetzung inkl. Messprotokoll zur Mitnahme inkl. Auswertungsgespräch bei jeder Messung mit Verlaufskontrolle ab zweiter Messung
 - Messungen ca. alle 4 Wochen
 - **35,00 € je Analyse** (inkl. 19 % MwSt.)

Julia Paul

Ernährungsberatung

Wie läuft die BIA Messung ab?

Die Messung erfolgt mit der Profi-TANITA-Körperanalysewaage (MC-580 P) im Stehen. Sie stellen sich barfuß auf die Elektroden einer speziellen Waage und greifen mit den Händen nach den seitlichen Handgriffen, die ebenfalls Elektroden enthalten. Sie sollten möglichst stillstehen und ihre Arme leicht nach vorne strecken, so dass etwas Platz zwischen den Armen und Ihrem Körper ist. Die Waage sendet dann ein schwaches, ungefährliches elektrisches Signal durch den Körper und misst, wie gut es von den verschiedenen Körpergeweben (Fett, Muskeln, Wasser) geleitet wird. Daraus wird dann die Körperfzusammensetzung ermittelt. Der gemessene Stromfluss wird mittels einer speziellen Software aufgezeichnet und ausgewertet. Das Ergebnis wird anschließend gemeinsam analysiert. Bei Bedarf kann das Ergebnis auch per E-Mail versendet werden.

Wann sollte eine BIA Messung **nicht** durchgeführt werden?

Kontraindikationen zu einer Bioimpedanz-Analyse stellen folgende Punkte dar:

- Herzschrittmacher oder Herzrhythmusstorungen
- Andere implantierte Geräte oder lebenserhaltende elektronische Systeme (künstliches Herz, Lunge etc.)
- Aktive Prothesen, z. B. künstliche Gliedmaßen mit eingebauten Motoren
- Tragbare elektronische Medizingeräte
- Vorliegen einer Schwangerschaft
- Körpergewicht: > 270 kg
- Alter: < 5 Jahre und > 99 Jahre

Was ist bei der BIA-Messung zu beachten?

- 5 Std. vor der Messung möglichst das letzte Mal essen
- 2 Std. vor der Messung nichts trinken
- 24 Std. vor der Messung kein Alkohol und Koffein
- 12 Std. vor der Messung kein intensives Sportprogramm oder Saunieren
- Vor Beginn der Messung die Blase entleeren
- Hände und Füße am Tag der Messung nicht eincremen
- Die Kleidung sollte so gewählt werden, dass sie den Stromfluss nicht behindert (keinen Gürtel, keine Smartwatches, Strumpfhose, Leggings)
 - Es ist üblich, Schuhe und Socken auszuziehen und Kleidung zu tragen, die leicht und locker sitzt und den Körper nicht bedeckt
 - Idealerweise können Sie die Hose auch während der Messung ausziehen
- Um genaue Ergebnisse zu erhalten, sollte die BIA außerdem immer unter möglichst gleichen Umständen stattfinden, beispielsweise morgens zur ähnlichen Uhrzeit

Einverständniserklärung:

Ich habe die Hinweise zur BIA-Messung auf den Seiten 1 und 2 gelesen und bin mit der Durchführung der BIA-Messung einverstanden.

Ich bestätige, dass bei mir **keine** der genannten Kontraindikationen vorliegt.
Meine Daten dürfen nur zur Auswertung der Messung gespeichert werden.

Ort / Datum

Unterschrift