

# Merkblatt

## BIA Body Check

„Weil die inneren Werte zählen“ & nicht das Gewicht auf der Waage



DIÄTOLOGIN

Martina  
Brunnmayr

BSC MSC NUTR. MED.

*Essen mit Leib und Seele,  
Essen für Leib und Seele*

Ernährungsmedizinische Beratung und Therapie

Web: [www.essen-leib-seele.at](http://www.essen-leib-seele.at)

Mail: [office@essen-leib-seele.at](mailto:office@essen-leib-seele.at)

### Der BIA - Body Check umfasst:

- **Messung** ihrer Körperzusammensetzung (mit einem Biacorpor Messgerät rx4004m)
  - mittels schwachen Wechselstrom - dadurch entsteht eine sehr genaue und praxistaugliche Messung im Vergleich zu diversen anderen Messmethoden zur Bestimmung der Körperzusammensetzung
  - durch die Segmentale-Messung wird der gesamte Körper genau dargestellt
- **Auswertung** und **Besprechung** der Ergebnisse
- **Ohne Ernährungsberatung.** Wird eine Beratung abgestimmt auf die Ergebnisse gewünscht, ist ein BIA Body Check im Rahmen der Ernährungsmedizinischen Beratung möglich.
- Dauer inkl. Interpretation gesamt 25 Minuten

### Was wird ausgewertet:

- Gesamtes Körperwasser in Liter und Prozent
- Extrazelluläres Wasser in Liter und Prozent
- Körperzellmasse in kg und Prozent
- Fettfreie Masse in Kilogramm und Prozent
- Gesamtkörperfett in Kilogramm und Prozent

Mit dem Phasenwinkel und dem Fettfreiemasse-Index kann in Kombination mit einer Ernährungsanamnese Auskunft über den Ernährungsstatus gegeben werden.

### Das sollten Sie vor einer BIA-Messung berücksichtigen:

- Trinken Sie keine großen Mengen direkt vor der Messung
- Trinken Sie am Vorabend keinen Alkohol
- Letzte Mahlzeit im Idealfall 3 Stunden vor der Messung
- Vermeiden Sie Saunagänge oder starke sportliche Betätigung 24h vor der Messung
- Cremes Sie Hände und Füße am Tag der Messung nicht ein

Bitte beachten Sie, dass für Personen mit Herzschrittmachern keine BIA-Messung möglich ist.