

## Bioelektrische Impedanz Analyse (BIA)

Körpergewicht und BMI sind keine aussagefähigen Merkmale für einen optimalen Ernährungsstatus und die körperliche Fitness. Dies gilt auch für normalgewichtige Menschen. Die BIA ist eine einfache, schnelle, nichtinvasive Methode, um die Körperzusammensetzung zu analysieren. Sie ermöglicht eine individuelle Beurteilung des Ernährungs- und Trainingszustandes über den elektrischen Widerstand des menschlichen Körpers.

### Wie genau funktioniert die Methode?

Über je 2 Hautelektroden an Hand und Fuß wird (mit einem schwachen Wechselstrom) ein elektromagnetisches Feld aufgebaut. Die verschiedenen Gewebe des Körpers haben unterschiedliche Widerstände. Körperfett zum Beispiel wirkt als Isolator, während das elektrolythaltige Körperwasser gut leitet. Aus den gemessenen Widerständen werden unter Berücksichtigung der Probandendaten wie Größe, Gewicht, Geschlecht und Alter, die Körperkompartimente (Extrazelluläre Masse, Körperzellmasse und Körperfett) berechnet. Damit lassen sich u. a. Rückschlüsse auf die Qualität der Muskelmasse, den Grundumsatz und den aktuellen Trainingszustand ziehen.



Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gern beraten wir Sie.

### **Ansprechpartnerin für die BIA-Analyse:**

Dr. Danielle Prechtl

FSA GmbH

Bereich Ernährungstherapie und -beratung

Tel.: 0361 26 24 4 23

[danielle.prechtl@fsa.de](mailto:danielle.prechtl@fsa.de)