

USI Körperanalyse mittels BIA-Messung

Gewicht ist nicht gleich Gewicht – die moderne Ernährungsmedizin beurteilt den Ernährungs- und Gesundheitszustand vorrangig nach der Körperzusammensetzung.

Die Bioelektrische Impedanzanalyse (kurz BIA-Messung) ist eine wissenschaftlich anerkannte und nicht-invasive Messmethode zur Auswertung der persönlichen Körperzusammensetzung. Durch einen geringen Wechselstrom wird der Körperwiderstand gemessen und somit Ihr individueller Anteil an:

- ♥ Muskelmasse
 - ♥ Fettmasse und
 - ♥ Körperwasser
- gemessen und ausgewertet.

Nutzen Sie diese Möglichkeit und lassen Sie Ihre körperlichen Veränderungen innerhalb eines Semesters messen.

Es werden 2 Messungen (am Anfang und am Ende des Semesters) durchgeführt:

Montag, 8. Oktober 2018 und Montag 21. Jänner 2019

Die Messung und die Auswertung dauern **ca. 15 min pro Person**. Für die Terminvergabe wählen Sie bitte den gewünschten Zeitblock:

Block A: 9:00 – 11:00: Kurs-Nr. 610

Block B: 11:00 – 13:00: Kurs-Nr. 611

Die genaue Uhrzeit wird Ihnen mitgeteilt.

Leitung: Petra Eberharter, BSc MSc nutr. med. (Dietologin und Sporternährungscoach)

BIA-CHECKLISTE

- ♥ **Essen Sie nicht unmittelbar vor der Messung!**
Es sollten zwei bis drei Stunden zwischen der letzten Mahlzeit und der Messung liegen.
- ♥ **Trinken Sie nicht unmittelbar vor der Messung!**
Günstig ist ein Abstand von einer halben bis einer Stunde zwischen Flüssigkeitsaufnahme und Messung.
- ♥ **Bitte verwenden Sie vor der Messung keine Hautcreme!**
Cremen und Lotionen können das Messergebnis verfälschen (auch die morgendliche Körpercreme!)
- ♥ **Kommen Sie möglichst mit gleichen Voraussetzungen!**
Die Essens- und Flüssigkeitsaufnahme sollte bei Verlaufsmessungen immer die gleiche sein. Unterschiede im Mahlzeiten- und Flüssigkeitsrhythmus können die Messergebnisse verändern.
- ♥ **Kommen Sie mit einer leeren Blase!**
Eine volle Blase beeinträchtigt das Messergebnis negativ.
- ♥ **Kein Sport vor der Messung!**
Etwa zwei bis drei Stunden vor der Messung sollte keine übermäßige sportliche Betätigung stattgefunden haben. Sollten Sie zum Zeitpunkt der Messung einen Muskelkater haben, geben Sie dies bitte ebenfalls bekannt, da sich dadurch Widerstandswerte verändern.

Nicht durchgeführt werden darf die Messung, wenn Sie einen Herzschrittmacher oder Defibrillator tragen.

Weitere Details finden Sie unter <http://www.diaetologie-eberharter.at/koerperanalyse/>.

Quelle (modifiziert nach):