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 dein individueller Anteil an:

- ♥ Muskelmasse
- ♥ Fettmasse und
- ♥ Körperwasser

gemessen und ausgewertet.

Nutze diese Möglichkeit und lass dir
deine körperlichen Veränderungen innerhalb eines Semesters messen.

Leitung: Petra Eberharter, BSc MSc nutr. med. (Diaetologin und Sporternährungscoach)
Ort: USI-Seminarraum (= neben USI-Sekretariat), Julius-Raab-Str. 10, 4040 Linz
und Kepler Hall (JKU-Campus)
Termine:
Die Messung und die Auswertung dauern **ca. 15 min pro Person**. Für die Terminvergabe wähle bitte den gewünschten Zeitblock (Block A 8:00 – 10:00; Block B 10:00 – 12:00; Block C 12:00 – 14:00). **Die genaue Uhrzeit wird dir mitgeteilt.**

- ♥ **Donnerstag, 12. März 2020 – USI-Seminarraum**
  - ○ Block A: 8:00 – 10:00 **Kurs: 603**
  - ○ Block B: 10:00 – 12:00 **Kurs: 604**
  - ○ Block C: 12:00 – 14:00 **Kurs: 605**
- ♥ **Donnerstag, 4. Juni 2020 – Kepler Hall**
  - ○ Block A: 8:00 – 10:00
  - ○ Block B: 10:00 – 12:00
  - ○ Block C: 12:00 – 14:00

BIA-CHECKLISTE

- ♥ **Iss nicht unmittelbar vor der Messung!**
  Es sollten zwei bis drei Stunden zwischen der letzten Mahlzeit und der Messung liegen.

- ♥ **Trinke nicht unmittelbar vor der Messung!**
  Günstig ist ein Abstand von einer halben bis einer Stunde zwischen Flüssigkeitsaufnahme und Messung.

- ♥ **Bitte verwende vor der Messung keine Hautcreme!**
  Cremen und Lotionen können das Messergebnis verfälschen (auch die morgendliche Körpercreme!)

- ♥ **Komm möglichst mit gleichen Voraussetzungen!**
  Die Essens- und Flüssigkeitsaufnahme sollte bei Verlaufsmessungen immer die gleiche sein. Unterschiede im Mahlzeiten- und Flüssigkeitsrhythmus können die Messergebnisse verändern.

- ♥ **Komm 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. Solltest du zum Zeitpunkt der Messung einen Muskelkater haben, gib dies bitte ebenfalls bekannt, da sich dadurch Widerstandswerte verändern.

Nicht durchgeführt werden darf die Messung, wenn du
einen Herzschrittmacher oder Defibrillator trägst.

Weitere Details findest du unter http://www.diaetologie-eberharter.at/koerperanalyse/.

Quelle (modifiziert nach):
AENGUS Ernährungskonzepte GmbH: Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA), Bestimmung der Körperzusammensetzung [Internet]: http://www.aengus.at/bia (Stand 31.10.2017).

Petra Eberharter, BSc MSc nutr. med.
Diaetologin
Ernährungsmedizinische Beratung & Therapie
office@diaetologie-eberharter.at
0660/514 08 14
www.diaetologie-eberharter.at
Praxisstandorte:
Julius-Raab-Straße 15, 4040 Linz
Jägerweg 11, 4452 Ternberg