



Messung deiner Körperzusammensetzung

Bei der **Bioelektrischen Impedanz Analyse (BIA)** wird gemessen wie viel **Muskelmasse, Fettmasse und Wasser in deinem Körper** ist und wo diese sich befinden. Die Muskelmasse wird detailliert für jedes Körpersegment angegeben. Das gesundheitlich sehr relevante **viszerale Bauchfett** wird bestimmt sowie die Verteilung des Gesamtkörperwassers in Bezug auf die Körperzellen. Darüber kann auch eine Aussage über die **Zellqualität („Zellfitness“)** abgeleitet werden.



Die Körperzusammensetzung verändert sich im Tagesverlauf. Bitte wähle für die Messung einen **Tageszeitpunkt, den du regelmäßig einhalten kannst** und zu dem auch die weiteren Punkte unproblematisch einzuhalten sind. Zum Beispiel immer am Morgen oder nach Feierabend.



Sportliche Aktivität beeinflusst die Durchblutung der Muskulatur und die Wasserverteilung im Körper und verfälscht so die Messung. Unmittelbar vor der Messung sowie am Vortag sollte **kein besonders anstrengendes Training** gemacht werden (kein Muskelkater!). Normale körperliche Aktivität und moderate Bewegung sind natürlich völlig in Ordnung.



Eine große Flüssigkeitsaufnahme vor der Messung verfälscht die Messwerte. Bitte **verzichte 2 Stunden vor der Messung auf große Trinkmengen**. Ein Glas Wasser ist kein Problem, 1 Liter schon. Bitte trinke mindestens **12 Stunden vor der Messung keinen Alkohol**.



Die Magenfüllung beeinflusst die Messergebnisse. **Bitte esse 4 Stunden vor der Messung nichts mehr**.



Als menstruierende Person komme bitte immer **in der gleichen Zyklusphase**. Am besten ungefähr in der Mitte des Zyklus, da sonst mögliche Wassereinlagerungen das Ergebnis verfälschen können.