

## BIA: Bioelektrische Impedanz Analyse - Ein kurzer Blick auf die Zellqualität

### Beschreibung

Bei dieser Körperanalyse werden die verschiedenen Körperbestandteile wie Zellqualität (Phasenwinkel, bekannt aus der Ernährungsmedizin), Muskelmasse, Wasseranteil, Körperfett ermittelt und anhand von Normwerten bewertet. Hierfür werden verschiedene, nicht spürbare Stromfrequenzen über Klebeelektroden durch den Körper geleitet. Es steht jedoch nicht nur das Körperfett im Vordergrund, vielmehr ist auch die Zellqualität der inneren Organe und der Muskulatur relevant, die durch ein gutes Ernährungsverhalten und Training in ihrer Funktion beeinflussbar sind.

### Inhalte

- Bestimmung der Körperzusammensetzung und Zellqualität
- Beratung zur aktuellen Ernährungs- und Bewegungssituation
- Reflexion und Sensibilisierung für die eigene Ernährungsqualität

### Methodik

- Messung wird im Liegen durchgeführt
- Zwei Elektroden werden an den Händen & Füßen angeschlossen
- Messung über nicht spürbaren Leichtstrom
- Jeder Mitarbeitende erhält ein individuelles Messprotokoll

**Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmer\*in:** 20 Minuten



## BIA: Bioelektrische Impedanz Analyse, beispielhaft mit 20 Minuten pro Termin

### Zwei Varianten: von 08-16Uhr und 09-17Uhr

Nr.	Zeit	Name	Vorname
0	08:00 – 08:20	Ankommen, Aufbau und Vorbereitung 20 Min.	
1	08:20 - 08:40		
2	08:40 – 09:00		
3	09:00 - 09:20		
4	09:20 - 09:40		
5	09:40 – 10:00		
6	10:00 - 10:20		
	10:20 -10:40	Pause	
7	10:40 - 11:00		
8	11:00 - 11:20		
9	11:20 – 11:40		
10	11:40 – 12:00		
11	12:00 – 12:20		
12	12:20 – 12:40		
	12:40 – 13:00	Pause	
	13:00 – 13:20	Pause	
13	13:20 - 13:40		
14	13:40 – 14:00		
15	14:00 – 14:20		
16	14:20 – 14:40		
17	14:40 – 15:00		
18	15:00 – 15:20		
19	15:20 – 15:40		
20	15:40 – 16:00		
0	16:00 - 16:30	Abbau	

Nr.	Zeit	Name	Vorname
0	09:00 – 09:20	Ankommen, Aufbau und Vorbereitung 20 Min.	
1	09:20 - 09:40		
2	09:40 – 10:00		
3	10:00 - 10:20		
4	10:20 - 10:40		
5	10:40 – 11:00		
6	11:00 - 11:20		
	11:20 -11:40	Pause	
7	11:40 - 12:00		
8	12:00 - 12:20		
9	12:20 – 12:40		
10	12:40 – 13:00		
11	13:00 – 13:20		
12	13:20 – 13:40		
	13:40 – 14:00	Pause	
	14:00 – 14:20	Pause	
13	14:20 - 14:40		
14	14:40 – 15:00		
15	15:00 – 15:20		
16	15:20 – 15:40		
17	15:40 – 16:00		
18	16:00 – 16:20		
19	16:20 – 16:40		
20	16:40 – 17:00		
0	17:00 - 17:30	Abbau	

## BIA: Bioelektrische Impedanz Analyse - Ein kurzer Blick auf die Zellqualität

**Sie wünschen weitere Hintergrundinformationen zu dem Screening?**

Dann klicken Sie hier: <https://youtu.be/XUeBdDmk-wk>

Alternativ können Sie auch den folgenden QR-Code einscannen:



Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen  
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva  
Tel. 0421.377.084.10  
Mail [teresa.hegmann@institut-caterva.de](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



*Schwärmen Sie mit uns!*