

medCare  
ERNÄHRUNG



**BIOELEKTRISCHE  
IMPEDANZANALYSE  
(BIA)**

**EINE MESSUNG,  
VIELE ERKENNTNISSE**

**GESÜNDER UND VITALER**



## Die BIA unterstützt Sie dabei, Ihre Gesundheits- und Fitnessziele zu erreichen!

Sie ermöglicht die gezielte Optimierung von Ernährung und Bewegung und ist ideal zur dauerhaften Erfolgskontrolle durch Trendanalysen der körperlichen Veränderungen.

Die eigentliche Messung erfolgt liegend, ist absolut schmerzfrei und dauert nur 30 Sekunden. Sie wird mittels einer 8-Punkt-Widerstands-/Wechselstromanalyse durchgeführt.

Dank der BIA haben wir einen fundierten Überblick über Ihren aktuellen Körperzusammensetzungs- und Fitnessstatus.



## Eine Messung, viele Erkenntnisse – das kann die Bioimpedanzanalyse mit seca mBCA 525:

- Im Rahmen der Körperzusammensetzung wird bei einer BIA Folgendes gemessen:
  - Körpergröße und -gewicht
  - Bauchumfang
  - BMI
  - Gesamtmuskelmasse und Muskelverteilung (Arme, Beine, Rumpf)
  - Gesamtfettanteil und viszerales Fett
  - Phasenwinkel zur Analyse der Zellqualität
  - Gesamtkörperwasser und extrazelluläres Wasser
  - Grundumsatz (Energie)
- Eine Bioimpedanz-Analyse dauert 10-15 Minuten inkl. Ausdruck zum Mitnehmen oder digital als PDF. Mit Auswertungsgespräch sollten bis zu 45 Minuten eingeplant werden.
- Die Kosten für die Erstmessung mit Auswertungsgespräch betragen CHF 80, die Folgemessungen zur Trendanalyse CHF 50 (inkl. MwSt.).
- Die Messungen können unabhängig von einer Ernährungsberatung durchgeführt werden.

# ÜBER MICH

## Cosima Heib

- Diplomierte Ernährungsberaterin
- ASCA- und EMR-Anerkennung  
„Ernährungsberatung“
- Diplomierte Pflegefachfrau HF mit  
über 25 Jahren Berufserfahrung



## Ich bin Mitglied in folgenden Verbänden:



**sgs** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**ssn** Société Suisse de Nutrition  
**ssn** Società Svizzera di Nutrizione



**asca** Schweizerische  
Stiftung für  
Komplementärmedizin



Foto Titelblatt: © seca Switzerland

**SIE SIND INTERESSIERT?  
ERFAHREN SIE MEHR ÜBER MEIN ANGEBOT.**

**medCare**  
ERNÄHRUNG

**medCare GmbH**

Cosima Heib

Seestrasse 108

CH-8707 Uetikon am See

+41 43 508 25 47

kontakt@medcare-ernaehrung.ch

[www.medcare-ernaehrung.ch](http://www.medcare-ernaehrung.ch)

