

Kantonsspital Baselland

Ernährungsberatung Liestal

Rheinstrasse 26  
CH-4410 Liestal  
T\*41 (0)61 925 25 40  
F\*41 (0)61 925 20 93

[www.ksbl.ch](http://www.ksbl.ch)

Individuelle **Ernährungsberatung**  
**Bio-Impedanz-Analyse**



---

## Bio-Impedanz-Analyse

### MESSUNG DER KÖRPERZUSAMMENSETZUNG

Die Bioelektrische Impedanz Analyse (BIA) ist eine rasche, zuverlässige Messmethode zur Bestimmung der Körperzusammensetzung. Erst die Betrachtung aller Körperkompartimente (Teilbereiche) – nicht nur des Körperfettes – ermöglicht eine umfassende Beurteilung von Ernährungs-, Hydratationsstatus und Trainingszustand.

Die zugrunde liegenden wissenschaftlichen Annahmen basieren auf den unterschiedlichen elektrischen Leitfähigkeiten der Gewebetypen des menschlichen Organismus. Knochenmasse und Fettmasse sind beispielsweise sehr schlechte Leiter für den elektrischen Impuls, im Gegensatz dazu ist Skelettmuskulatur aufgrund des hohen Wasser- und Elektrolytgehaltes ein guter Leiter für den elektrischen Impuls.

Rasch und unkompliziert erfahren Sie

- bei der ersten Messung, wie hoch Ihr Fett- und Muskelanteil ist, die Beurteilung des Hydratationszustandes sowie des Ernährungs- bzw. Trainingszustandes
- bei der zweiten Messung, wie sich Ihr Körper verändert hat und ob Sie Fortschritte erzielt haben

### Die bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)

Kosten

Erste Messung CHF 99.-

Zweite Messung CHF 77.-

Inklusiv: Auswertung und Interpretation durch eine Fachperson  
Die Messung ist mit und ohne Ernährungsberatung buchbar.

Eine Besprechung dauert ca. 40 Minuten.

---

## Individuelle Ernährungsberatung

Gesunde Ernährung ist unser Ziel, damit Sie sich fit und leistungsfähig fühlen!

Wir beraten in allen Ernährungsfragen, geben Tipps beim Umsetzen im Alltag und unterstützen, wenn die Motivation nachlässt.

### Ernährungsinformation

Mit ausgesuchten Informationen erweitern Sie Ihr Wissen, um die Grundlagen für Veränderungen zu schaffen.

### Gemeinsam nach Lösungen suchen

Lieb gewonnene Gewohnheiten abzulegen erfordert Bereitschaft und Geduld. Eine Ernährungsumstellung ist umso erfolgreicher, je mehr sie der jeweiligen Lebenslage angepasst ist. Mit Einfühlungsvermögen motivieren wir Klienten, eigene Lösungen zu entwickeln.

### Alltagsorientierte Umsetzung

Praxisnah und handlungsorientiert lernen Sie, Ihre Ziele umzusetzen und sich neue Gewohnheiten anzueignen.

Kosten

Erstes Gespräch CHF 99.-

Zweites Gespräch CHF 77.-

Eine Besprechung dauert ca. 40 Minuten.