

Checkliste für Ihre BIA-Messung

- **Möglichst 4 - 5 Stunden nüchtern sein**
Optimal: die Messung nüchtern, am Vormittag/ in der Früh durchführen.
- **Nicht unmittelbar vor der Messung trinken.**
Günstig wäre ein Abstand von ca. 1 Stunde zwischen der letzten Flüssigkeitsaufnahme und der Messung
Am Abend vor der Messung für eine ausreichende Hydratierung sorgen!
- **Kommen Sie mit leerer Blase!**
Eine volle Blase beeinträchtigt das Messergebnis negativ.
- **Keine intensive sportliche Betätigung vor der Messung!**
die letzte anstrengende sportliche Betätigung sollte 12 Stunden zurückliegen
- **Ein Saunagang und der letzte Alkoholkonsum sollten möglichst 24 Stunden zurückliegen.**
- **Hände und Füße nicht direkt vor der Messung eincremen.**
Das Messergebnis könnte verfälscht werden.
- **Bitte keine Strumpfhosen zum Termin anziehen!**
Für die Messung werden freie Fußrücken benötigt.

Bei Folgemessungen:

Bitte für möglichst gleiche Voraussetzungen sorgen.

Die Nahrungsmittelaufnahme sollte bei der Verlaufsmessung möglichst die gleiche sein. (auch die sportliche Betätigung am Vortag berücksichtigen)

Wann ist eine Messung nicht möglich?

Bei einer bestehenden Schwangerschaft.

Wenn Sie ein elektronisches Gerät, wie Herzschrittmacher, Defibrillator oder sonstige implantierte, automatische, elektronische Kontrollvorrichtungen (z.B. Insulinpumpe) tragen.