



# Checkliste Körperanalyse mittels BIA-Messung

## Bio-Impedanz-Analyse

Damit dein Messergebnis optimal auswertbar ist, bitte ich dich folgende Punkte zu beachten:

- Nicht unmittelbar vor der Messung essen! Günstig wäre ein Abstand von 2 –3 Stunden zwischen Mahlzeit und Messung.
- Nicht unmittelbar vor der Messung trinken! Günstig wäre ein Abstand von ½ -1 Stunde zwischen der Flüssigkeitsaufnahme und der Messung.
- Kommen mit einer entleerte Blase! Eine volle Blase beeinträchtigt das Messergebnis negativ.
- Kein intensiver Sport vor der Messung! Zudem empfehle ich dir, darauf zu achten nicht gerade ein Tag vor der Messung in die Sauna bzw. Therme zu gehen.
- Bitte verwende vor der Messung keine Hautcreme auf Hand- und Fußrücken. Cremes und Lotionen können das Messergebnis verfälschen.
- Bitte ziehen bei dem Termin keine Strumpfhose an. Für die Durchführung der Messung benötige ich freie Fußrücken.
- Bei Folgemessungen: Ich empfehle dir möglichst die gleichen Voraussetzungen einzuhalten! Die Essens- und Flüssigkeitsaufnahme sollte bei Verlaufsmessungen immer die gleiche sein. Unterschiede im Mahlzeiten- und Flüssigkeitsrhythmus können die Messergebnisse verändern.
- Kontraindikationen: Wenn du schwanger bist, einen Herzschrittmacher bzw. Defibrillator oder sonstige implantierte, automatische, elektronische Kontrollvorrichtungen (z.B. Insulinpumpe) trägst kann keine Messung durchgeführt werden

Die BIA-Messung dauert nur kurz und ist nicht spürbar.