



Checkliste BIA – Messung

Bioelektrische Impedanz Analyse

Um optimale und aussagekräftige Ergebnisse zu erreichen, bitte folgende Punkte für die Messung einhalten:

-  **NICHT unmittelbar vor der Messung essen**
Am besten wäre ein Abstand von ca. 3 - 4 Stunden zwischen Mahlzeit und Messung oder nüchtern am Morgen.
-  **NICHT unmittelbar vor der Messung trinken**
Günstig wäre ein Abstand von ½ - 1 Stunde zwischen letztem Getränk und Messung.
-  **Vor der Messung ab aufs WC**
Eine volle Blase kann zu falschen Messergebnissen führen.
-  **KEIN Sport unmittelbar vor der Messung**
Vor der Messung sollte mindestens 5 - 6 Stunden kein Training absolviert bzw. übermäßige Bewegung durchgeführt werden, da sonst die Messwerte „falsch“ negativ beeinflusst werden können.
-  **Ohne Muskelkater zur Messung**
Bei ausgeprägtem Muskelkater sollte keine Messung durchgeführt werden, da die Messergebnisse verfälscht werden.
-  **Gleiche Voraussetzungen für jede Messung**
Je ähnlicher die Voraussetzungen für weitere Messungen, desto präziser die Essensaufnahme achten. Um Ergebnisschwankungen bei Frauen zu vermeiden, sollte ungefähr zum gleichen Zykluszeitpunkt gemessen werden.
-  **Bitte KEINE Hand- oder Fußcreme vor der Messung auftragen**
-  **Bitte KEINE Strumpfhosen zur Messung anziehen**
Für die Messung werden freie Fuß- und Handrücken benötigt.

- × **KONTRAINDIKATIONEN:** Personen mit Herzschrittmacher, Defibrillator oder anderen elektronischen implantierten Geräten wie Insulinpumpen können leider nicht gemessen werden.