

CHECKLISTE

BIA-Messung



Damit Ihre Messergebnisse immer optimal auswertbar sind, bitte ich Sie, folgende Punkte genau einzuhalten:

Kommen Sie möglichst immer mit gleichen Voraussetzungen!

Die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme sollte bei Verlaufsmessungen immer die gleiche sein. Unterschiede im Mahlzeiten- und Trinkrhythmus können die Messergebnisse verändern.

Essen Sie nicht unmittelbar vor der Messung!

Günstig wäre ein Abstand von 2 bis 3 Stunden zwischen Mahlzeit und Messung, die Mindestzeit zwischen Messung und Mahlzeit liegt bei 1 Stunde.

Trinken Sie nicht unmittelbar vor der Messung!

Günstig wäre ein Abstand von ½ bis 1 Stunde zwischen Flüssigkeitsaufnahme und Messung.

Kommen Sie mit einer leeren Blase!

Eine volle Blase beeinträchtigt das Messergebnis negativ.

Kein Sport unmittelbar vor der Messung!

Etwa 2 bis 3 Stunden vor der Messung sollte keine übermäßige sportliche Betätigung stattgefunden haben.

Bitte verwenden Sie vor der Messung keine Hautcreme!

Crems, Öle und Lotionen an den Händen und Füßen können das Messergebnis verfälschen.

Bitte ziehen Sie bei Ihrem Termin keine Strumpfhose an!

Für die Durchführung der Messung benötigen Sie freie Fußrücken.

Wichtig: Bei Personen mit Herzschrittmacher und/oder Defibrillator sowie Schwangeren kann die BIA-Messung **NICHT** durchgeführt werden!