











## Checkliste für Ihre BIA-Messung

---

-  **Essen Sie nicht unmittelbar vor der Messung!**  
Günstig wäre ein Abstand von 2 – 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 - 1 Stunde zwischen der Flüssigkeitsaufnahme und der Messung.
-  **Kommen Sie mit leerer Blase!**  
Eine volle Blase beeinträchtigt das Messergebnis negativ.
-  **Kein intensiver Sport vor der Messung!**  
Etwa 2 – 3 Stunden vor der Messung sollte keine übermäßige sportliche Betätigung stattgefunden haben, idealerweise auch nicht am Tag davor.
-  **Bitte verwenden Sie vor der Messung keine Hautcreme auf Hand- und Fußrücken.**  
Cremen und Lotionen können das Messergebnis verfälschen.
-  **Bitte ziehen Sie bei Ihrem Termin keine Strumpfhose an.**  
Für die Durchführung der Messung benötigen Sie freie Fußrücken.
-  **Bei Folgemessungen: Kommen Sie möglichst immer mit gleichen Voraussetzungen!**  
Die Essens- und Flüssigkeitsaufnahme sollte bei Verlaufsmessungen immer die gleiche sein. Unterschiede im Mahlzeiten- und Flüssigkeitsrhythmus können die Messergebnisse verändern.
-  **Kontraindikationen:** Wenn Sie schwanger sind, einen Herzschrittmacher bzw. Defibrillator oder sonstige implantierte, automatische, elektronische Kontrollvorrichtungen (z.B. Insulinpumpe) tragen kann keine Messung durchgeführt werden!