



Vorbereitung für Ihre BIA-Messung

Damit Ihre Messergebnisse optimal auswertbar sind, beachten Sie bitte folgende Hinweise:

- **Essen Sie nicht unmittelbar vor der Messung!**
Optimal wäre ein Abstand von 2-3 Stunden zwischen der letzten Mahlzeit und der Messung. Mindestens sollte jedoch 1 Stunde Abstand eingehalten werden.
- **Trinken Sie nicht unmittelbar vor der Messung!**
Günstig wäre ein Abstand von ½-1 Stunde zwischen der letzten Flüssigkeitsaufnahme und der Messung.
- **Kommen Sie mit leerer Blase!**
Eine volle Blase beeinträchtigt das Messergebnis negativ.
- **Üben Sie keinen intensiven Sport vor der Messung aus!**
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!**
Cremen und Lotionen können das Messergebnis verfälschen.
- **Kommen Sie möglichst immer mit gleichen Voraussetzungen!**
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!