

## **BIA Messung: Checkliste**

*Damit Sie ein genaues Messergebnis erhalten, sind folgende Punkte im Vorfeld zu beachten:*

- Bleiben Sie vor der Messung nüchtern  
eine Nahrungskarenz von ca. 3-4 Std. ist einzuhalten*
- Trinken Sie nicht unmittelbar vor der Messung  
30 min. vor der Messung soll nichts mehr getrunken werden*
- Verwenden Sie vor der Messung keine Hautcreme  
Cremen und Lotionen können das Messergebnis zusätzlich verfälschen  
(auch die morgendliche Körpercreme)*
- Kommen Sie möglichst mit den gleichen Voraussetzungen  
In der Verlaufskontrolle soll die Essen- und Flüssigkeitsaufnahme relativ  
ähnlich sein*
- Die Blase soll leer sein  
eine volle Blase beeinträchtigt das Messergebnis negativ*
- Kein Sport vor der Messung  
2-3 Std. vor der Messung soll kein übermäßiger Sport stattgefunden  
haben. Bitte geben Sie ebenfalls bekannt ob ein Muskelkater vorliegt -  
die Widerstände der Zellen können sich dadurch verändern.*

*Bei Herzschrittmacher / Defibrillator wird keine Messung durchgeführt. Bei Schwangere ist das Messergebnis verfälscht.*