



FABIAN PRINZ
GANZHEITLICHES GESUNDHEITSCOACHING

Checkliste BIA-Messung

Damit deine Messergebnisse immer optimal auswertbar sind, bitte ich dich folgende Punkte vor einer BIA-Messung genau einzuhalten:

- **Komme möglichst immer mit gleichen Voraussetzungen!**
 - Die Essens- und Flüssigkeitsaufnahme sollte bei Verlaufsmessungen immer die gleiche sein. Unterschiede im Mahlzeiten- und Trinkrhythmus können die Messergebnisse verändern.
- **Esse 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.
- **Trinke nicht unmittelbar vor der Messung!**
 - Günstig wäre ein Abstand von 0,5-1 Stunde zwischen Flüssigkeitsaufnahme und Messung.
- **Komme mit einer leeren Blase!**
 - Eine volle Blase beeinträchtigt das Messergebnis negativ.
- **Kein Sport unmittelbar vor der Messung!**
 - Etwa 2-3 Stunden vor der Messung sollte keine übermäßig sportliche Betätigung stattgefunden haben.
- **Bitte verwende vor der Messung keine Hautcreme!**
 - Cremes und Lotionen können das Messergebnis verfälschen.
- **Bitte ziehe bei deinem Termin keine Strumpfhose an.**
 - Für die Durchführung der Messung benötigst du freie Fußrücken.

Kontraindikationen:

Herzschrittmacher, Defibrillatoren, andere implantierte automatische, elektronische Geräte, Schwangerschaft