

CHECKLISTE ZUR VORBEREITUNG AUF EINE BIA-MESSUNG

Damit deine Messergebnisse immer optimal auswertbar sind, bitte ich dich, folgende Punkte genau einzuhalten:

Komm 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.

Iss 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 einer Stunde.

Trink nicht unmittelbar vor der Messung!

Günstig wäre ein Abstand von einer halben Stunde bis Stunde zwischen Flüssigkeitsaufnahme und Messung.

Komm 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 verwende vor der Messung keine Hautcreme/Lotion/Pflegeöl!

Crems und Lotionen verringern die Haftfähigkeit und Leitfähigkeit der Messelektroden und verfälschen möglicherweise das Messergebnis.

Bitte ziehe bei deinem Termin keine Strumpfhose an!

Für die Durchführung der Messung benötigst du freie Fußrücken.

ACHTUNG! Kontraindikationen für eine solche Messung sind die Anwesenheit von Herzschrittmachern, Defibrillatoren oder anderen implantierten, automatischen, elektronischen Geräten.