

Vorbereitung auf eine Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)/Körperanalyse

Damit die Messung möglichst genaue Ergebnisse liefert, ist es wichtig, einige Dinge im Vorfeld zu beachten.

So wird die Zusammensetzung gemessen:

Mit Hilfe von kaum bis nicht merkbarem Strom, welcher durch Ihren Körper geschickt wird, kann die Waage anhand der Leitfähigkeit der einzelnen Körperbestandteile (Fett leitet schlecht, Muskeln aufgrund des hohen Wasseranteils gut) den Widerstand und damit die Zusammensetzung messen & berechnen.

Sollten Sie einen Herzschrittmacher oder ähnlich sensible Geräte im oder am Körper tragen, geben Sie mir bitte Bescheid. Eine Messung darf in diesem Fall nicht vorgenommen werden!

Hiermit bestätige ich, dass ich keinen Herzschrittmacher oder ähnliche elektrosensible Geräte im oder am Körper trage: _____

Unterschrift

Damit Ihre Messergebnisse immer optimal auswertbar sind, bitte ich Sie, folgende Punkte möglichst genau einzuhalten:

✓ **Essen Sie nicht unmittelbar vor der Messung & kommen Sie möglichst immer mit den gleichen Voraussetzungen!**

Am Besten kommen Sie immer im nüchternen Zustand, dann erzielt man die genauesten Ergebnisse. Sollte dies nicht möglich sein, achten Sie bitte auf einen Ess-
Wiege Abstand von 2-3 Stunden. Dies dann bei jeder Messung!

✓ **Trinken Sie nicht unmittelbar vor der Messung!**

Günstig wäre ein Abstand von 1/2 - 1 Stunde zwischen Flüssigkeitsaufnahme und Messung. Es sollten aber nur kleine Schlucke getrunken werden.

✓ **Kommen Sie immer mit einer leeren Blase!**

Eine volle Blase beeinträchtigt das Messergebnis.

✓ **Kein Sport unmittelbar vor der Messung!**

Etwa 2 - 3 Stunden vor der Messung sollte keine übermäßige sportliche Betätigung stattgefunden haben.

✓ **Bitte verwenden Sie vor der Messung keine Hautcreme!**

Crems und Lotionen können das Messergebnis verfälschen.

✓ **Bitte ziehen Sie bei Ihrem Termin keine Strumpfhose an!**

Für die Messung benötigen Sie nackte Füße.

✓ **Entfernen Sie ggf. Hornhaut an Händen und Füßen.**

Diese kann die Leitfähigkeit und somit die Messergebnisse verfälschen.

✓ **Trinken Sie am Tag der Messung, sowie den Tag vor der Messung keinen Alkohol!**

Auch dies kann das Ergebnis beeinträchtigen.