

Checkliste für deine BIA-Messung

Bevor du zur Körperanalyse zu uns kommst, bitten wir dich folgende Punkte zu beachten, damit die Messergebnisse optimal auswertbar sind:

- **Unmittelbar vor der Messung nichts essen!**

Günstig wäre ein Abstand von 2 – 3 Stunden zwischen Mahlzeit und Messung, die Mindestzeit zwischen Messung und Mahlzeit liegt bei 1 Stunde.

- **Unmittelbar vor der Messung nichts trinken!**

Am besten wäre ein Abstand von 0,5 - 1 Stunde zwischen der Flüssigkeitsaufnahme und der Messung.

- **Komme mit leerer Blase zur Messung!**

Eine volle Blase beeinträchtigt das Messergebnis negativ.

- **Kein intensiver Sport vor der Messung!**

Bitte streng dich 2 – 3 Stunden vor der Messung nicht übermäßig an, mache keinen Sport, idealerweise auch nicht am Tag davor.

- **Bitte verwende vor der Messung keine Hautcreme auf Hand- und Fußrücken.**

Cremes und Lotionen können das Messergebnis verfälschen.

- **Bitte ziehe bei deinem Termin keine Strumpfhose an.**

Für die Durchführung der Messung benötigst du freie Fußrücken.

- **Bei Folgemessungen:**

Bitte komme möglichst immer mit gleichen Voraussetzungen!

Die Essens- und Flüssigkeitsaufnahme sollte bei Verlaufsmessungen immer die gleiche sein. Unterschiede im Mahlzeiten- und Flüssigkeitsrhythmus können die Messergebnisse verändern.

Wann kann keine InBody-Analyse durchgeführt werden:

Wenn du **schwanger bist**, einen **Herzschrittmacher bzw. Defibrillator** oder sonstige implantierte, automatische, elektronische Kontrollvorrichtungen (z.B. Insulinpumpe) trägst, kann **keine Messung** durchgeführt werden!