



Was ist vorab zu beachten, wenn eine BIA-Messung durchgeführt wird?

Um einen optimalen Rückschluss auf die Körperzusammensetzung zu erzielen, ist eine Vorbereitung auf die Messung erforderlich. Ich bitte Sie die folgenden Punkte zu beachten.

Am Tag vor der Messung, sowie am Tag der Messung:

- ✓ Keine **außergewöhnlichen Belastungen**, wie z.B. Sauna, Sport, ...
- ✓ Keinen Alkohol

Am Tag der Messung:

Da Elektroden an Hände und Füße angebracht werden müssen, sollten Sie folgende Details beachten.

- ✓ Kein **Eincremen** der Hände und Füße
- ✓ Keine **Ölbäder**
- ✓ Auswahl der **Kleidung**: Leggings anstelle von Strumpfhose, Hose anstelle eines Rockes

1 Stunde vor der Messung:

- ✓ **Nichts essen**
- ✓ Keine großen **Trinkmengen**

Kurz vor der Messung:

- ✓ Entleerung der **Harnblase**

Eine **erhöhte Körpertemperatur** führt zu einer **Verfälschung** der Messergebnisse. Ebenso ist eine Messung bei Menschen mit einem **Herzschrittmacher** bzw. **Defibrillator** nicht möglich. Ich bitte Sie daher mich vorab zu informieren.

Herzlichen Dank, Ihre Diätologin Daniela Mitterböck