

## Vorbereitung

### BIA-Messung

Für eine akkurate und aussagekräftige Messung bitte ich euch Folgendes vor der geplanten BIA-Messung zu beachten damit das Verhältnis des Wasseranteils in den einzelnen Körperregionen nicht vom eigentlichen Normalzustand abweicht:

- Es ist keine Messung möglich bei Schwangerschaft, bei Menschen mit Herzschrittmachern oder Cochleaimplantaten (bei sonstigen Metallimplantaten bitte vorher Rücksprache halten!), normale Hörgeräte vor der Messung ablegen
- Mind. 24 Std. vor der Messung keinen Alkohol konsumieren
- Mind. 24 Std. vor der Messung keine Saunabesuche
- Am Tag der Messung keinen Kaffee oder andere hydrierende Getränke (Energiedrinks etc.) davor konsumieren
- Vor der Messung an diesem Tag keine intensive Sporteinheit (starkes Schwitzen verfälscht die Ergebnisse)
- Max. 2-3 Std. vor der Messung hydrieren (normale bzw. übliche Trinkmenge) und keine üppigen Mahlzeiten
- Bei Folgemessungen möglichst zur gleichen Tageszeit

Die Messung erfolgt **barfuß** in leichter Kleidung (kein Gürtel mit Metall o.Ä., kein BH mit Metallbügel, keine Metallbrillen etc.) bzw. in Unterwäsche, je nach gewünschter Genauigkeit der Messergebnisse. Die Messung an sich dauert nur wenige Sekunden.