

Checkliste für Ihre BIA-Messung

- Vor der Messung **keine Hautcreme auf Hände und Füße** verwenden, da diese die Messung verfälschen kann
- **Iss**, wenn möglich, **3 Stunden vor** der Messung **nichts**
- **Trinke**, wenn möglich, $\frac{1}{2}$ - **1 Stunde vor** der Messung **nichts**
- Betätige dich am **Vortag und am Tag der Messung nicht sportlich**
- Bitte komme mit **leerer Blase**
- Bitte ziehe bei deinem Termin **keine Strumpfhose** an, da wir ihre freien Fußrücken benötigen

Info für Folgemessungen:

- Es sollten immer **möglichst gleiche Bedingungen** (Uhrzeit, Essens- und Trinkabstand etc.) wie bei der ersten Messung sein

Wann ist eine BIA-Messung kontraindiziert?

- Schwangerschaft
- Herzschrittmacher, Defibrillator oder sonstige elektronische Implantate (z.B. Insulinpumpen)