

Checkliste BIA-Körperanalyse

Bitte beachten Sie:

Personen mit Defibrillator, Herzschrittmacher und Schwangere sind von der Messung ausgeschlossen.

Was ist eine BIA-Messung?

Die bioelektrische Impedanzanalyse (kurz BIA) ist eine Methode, um die Körperzusammensetzung zu messen. Dafür werden Elektroden an Hände und Füße geklebt und diese mittels Kabels mit dem BIA-Gerät verbunden. Das Gerät schickt einen leichten, nicht spürbarer, Wechselstrom durch Ihren Körper. Durch die Messung der Widerstände können die Fettmasse, fettfreie Masse und das Körperwasser ermittelt werden.

Das sollten Sie für ein genaues Messergebnis berücksichtigen:

- Am Vortag und am Tag der Messung sollten **anstrengende körperliche Aktivitäten** vermieden werden. Sollten Sie am Tag der Messung einen Muskelkater haben, geben Sie mir bitte Bescheid – dieser kann den Widerstand beeinflussen.
- Essen Sie mindestens 2–3 Stunden vor der Messung Ihre letzte **Mahlzeit**.
- Achten Sie darauf, mindestens 1 Stunde vor der Messung keine **Flüssigkeit** mehr aufzunehmen.
- Entleeren Sie vor der Messung Ihre **Harnblase**. Eine volle Harnblase kann die Messung negativ beeinflussen.
- Verwenden Sie am Tag der Messung keine **Hautcreme/Lotion**, damit die Elektroden gut an Ihrer Haut kleben.
- Bei Frauen kann die **Menstruation** zu ungenauen Ergebnissen führen. Sollten Sie am Tag der Messung Ihre Menstruation haben, geben Sie mir bitte frühzeitig Bescheid, um den Termin zu verschieben.