

BIA-Messung – Bioelektrische Impedanz Analyse

Bestimmung der Körperzusammensetzung

Damit die Messergebnisse der BIA-Messung optimal auswertbar sind, bitten wir sie folgende Punkte zu beachten:

- **Essen Sie nicht unmittelbar vor der Messung.**
Günstig wäre ein Abstand von 2 bis 3 Stunden zwischen Mahlzeit und Messung. Der beste Zeitpunkt ist nüchtern in der Früh.
- **Trinken Sie nicht unmittelbar vor der Messung.**
½ Stunde bis 1 Stunde vor der Messung sollte keine Flüssigkeit mehr getrunken werden. Medizinisch notwendige Medikamente davor ganz normal mit etwas Flüssigkeit einnehmen.
- **Gehen Sie vor der Messung noch einmal auf die Toilette.**
Die Harnblase sollte leer sein, da sie sonst das Messergebnis negativ beeinflusst.
- **Machen Sie unmittelbar vor der Messung keinen Sport.**
2 – 3 Stunden vor der Messung sollte keine übermäßig sportliche Betätigung stattfinden.
- **Bitte verwenden Sie keine Hautcreme an Händen und Füßen.**
Cremen können das Messergebnis verfälschen.
- **Bitte ziehen Sie zum Termin keine Strumpfhose an.**
Für die Messung müssen die Fußrücken frei sein.
- **Bei Verlaufsmessungen:
Kommen Sie möglichst mit gleichen Voraussetzungen.**
Die Essens- und Flüssigkeitsaufnahme sollte bei Verlaufsmessungen immer die gleiche sein. Unterschiede können die Messergebnisse verändern.

Wann ist eine BIA-Messung nicht möglich:

Kontraindikationen sind Herzschrittmacher, Defibrillatoren oder anderen implantierten automatischen elektronischen Geräten. In der Schwangerschaft wird von einer Messung abgeraten.