

# CHECKLISTE

## BIA-Körperanalyse

**Wichtig:** Personen mit Herzschrittmacher, Defibrillator und Schwangere sind von der Messung ausgeschlossen!

Eine bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) misst die Zusammensetzung Ihres Körpers bezogen auf **Körperfett, Muskelmasse** und **Wasserhaushalt**. Sie erhalten so Informationen über den Verlauf und Erfolg der Ernährungsintervention.

Die Messung erfolgt als Widerstandsmessung, bei der ein leichter Wechselstrom (den Sie nicht spüren) durch den Körper geschickt wird. Da der Widerstand über den Wassergehalt des Körpers gemessen wird.

Damit Ihre Messergebnisse immer optimal auswertbar sind, bitten wir Sie, folgende Punkte genau einzuhalten:

### Essen Sie nicht unmittelbar vor der Messung!

Es sollten 2 bis 3 Stunden zwischen der letzten Mahlzeit und der Messung liegen.

### Trinken Sie nicht unmittelbar vor der Messung!

Günstig ist ein Abstand von einer ½ bis 1 Stunde zwischen Flüssigkeitsaufnahme und Messung.

### Kommen Sie möglichst mit immer gleichen Voraussetzungen!

Die Essens- und Flüssigkeitsaufnahme sollte bei Verlaufsmessungen immer die gleiche sein. Unterschiede im Mahlzeiten- und Flüssigkeitsrhythmus können die Messergebnisse verändern.

### Kommen Sie mit einer leeren Blase!

Eine volle Blase beeinträchtigt das Messergebnis negativ.

### Kein Sport unmittelbar vor der Messung!

Etwa 2-3 Stunden vor der Messung sollte keine übermäßige sportliche Betätigung stattgefunden haben. Sollten Sie zum Zeitpunkt der Messung einen Muskelkater haben, geben Sie dies bitte ebenfalls bekannt, da sich dadurch Widerstandswerte verändern.

### Bitte verwenden Sie vor der Messung keine Hautcreme!

Cremen, Öle und Lotionen an den Händen und Füßen können das Messergebnis verfälschen.

### Bitte ziehen Sie bei Ihrem Termin keine Strumpfhose an!

Für die Durchführung der Messung benötigen Sie freie Fußrücken.