

CHECKLISTE

für deine BIA-Messung

- 2 Stunden vor der Messung nichts essen
- 1 Stunde vor der Messung nichts trinken
- 24 Stunden vorher kein übermäßiger Sport
- Keine Hautcreme auf Hand- & Fußrücken
- Strumpfhose (Füße müssen frei sein)
- Direkt vor der Messung Blase entleeren
- Bei Folgemessungen: für möglichst ähnliche Voraussetzungen sorgen bzgl. Speisen- / Flüssigkeitsaufnahme, Sport etc.



Eine Messung ist nicht möglich, wenn eine Schwangerschaft besteht oder elektronische Geräte implantiert wurden, z.B. Herzschrittmacher, Defibrillator, Insulinpumpe etc.



Bei Fragen bin ich sehr gerne erreichbar.