

## FACTSHEET – BIA-MESSUNG

- **Essen Sie nicht unmittelbar vor der Messung!**  
Sie müssen keinesfalls nüchtern zur BIA-Messung kommen, die letzte Mahlzeit sollte jedoch mindestens 1 h zurückliegen, günstig wäre ein Abstand von 2 bis 3 Stunden.
- **Keine großen Flüssigkeitsmengen vor der Messung!**  
Am besten ist es, etwa eine halbe Stunde vor der Messung nichts mehr zu trinken.
- **Kein Sport und keine Sauna vorab!**  
Durch das Schwitzen bzw. den Flüssigkeitsverlust beim Sport/Saunieren oder verschwitzter Haut kann es zu verfälschten Messergebnissen kommen!
- **Bitte verwenden Sie vor der Messung keine Hautcremen/Bodylotions!**  
Auf eingecremter Haut haften die Elektroden schlechter und das Messgerät liefert falsche Ergebnisse!
- **Einmal die Blase leeren, bitte!**  
Vor der Messung werde ich Sie bestimmt fragen, ob Ihre Blase leer ist ☺
- **Entsprechende Kleidung!**  
Sie müssen für die Messung nicht speziell gekleidet sein, allerdings müssen die Fußrücken frei zugänglich sein, weshalb es sinnvoll ist, am Tag der Messung von einer Strumpfhose abzusehen.

