

CHECKLISTE für Ihre BIA-Messung



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

CORONA-ZEIT: Bitte betreten Sie die Praxis mit einem Mundschutz.

- Wir begrüßen Sie mit einer netten Verbeugung und bitte Sie anschließend Ihre Hände bei uns zu waschen und zu Desinfizieren. (in unserem WC steht alles bereit)
- Ich halte mich ebenfalls an die Hygienevorschriften und Lüfte nach jeder Beratung.
- **Essen Sie nicht unmittelbar vor der Messung!**
Günstig wäre ein Abstand von 2-3 Stunden zwischen Mahlzeit und Messung, die Mindestzeit zwischen Messung und Mahlzeit liegt bei 1 Stunde.
- **Trinken Sie nicht unmittelbar vor der Messung!**
Günstig wäre ein Abstand von 1/2 - 1 Stunde zwischen der Flüssigkeitsaufnahme und der Messung.
- **Kommen Sie mit leerer Blase!**
Eine volle Blase beeinträchtigt das Messergebnis negativ.
- **Kein intensiver Sport vor der Messung!**
Etwa 2-3 Stunden vor der Messung sollte keine übermäßige sportliche Betätigung stattgefunden haben, idealerweise auch nicht am Tag davor.
- **Bitte verwenden Sie vor der Messung keine Hautcreme auf Hand- und Fußrücken.**
Creme und Lotionen können das Messergebnis verfälschen.
- **Bitte ziehen Sie bei Ihrem Termin keine Strumpfhose an.**
Für die Durchführung der Messung benötigen Sie freie Fußrücken.
- **Bei Folgemessungen: Kommen Sie möglichst immer mit gleichen Voraussetzungen!**
Bei Essens- und Flüssigkeitsaufnahme sollte bei Verlaufsmessungen immer die gleiche sein. Unterschiede im Mahlzeiten- und Flüssigkeitsrhythmus können die Messergebnisse verändern.
- **Kontraindikation: Wenn Sie schwanger sind, einen Herzschrittmacher bzw. Defibrillator oder sonstige implantierte, automatische, elektronische Kontrollvorrichtungen (z.B. Insulinpumpe) tragen kann keine Messung durchgeführt werden!**