



## Das sollten Sie vor Ihrer BIA- Messung berücksichtigen

Eine Bioelektrische-Impedanz-Analyse (BIA) ist eine Methode zur Bestimmung der Körperzusammensetzung, wie z.B. Körperfettanteil, Muskelmasse und Wasserhaushalt. Um genaue und zuverlässige Ergebnisse zu erhalten, müssen einige wichtige Faktoren vor der Messung berücksichtigt werden.

### **1. Keine großen Mahlzeiten 2 Stunden vor der Messung**

Es wird empfohlen, mindestens 2 Stunden vor der BIA-Messung keine großen Mahlzeiten zu sich zu nehmen.

### **2. Nicht während der Menstruation messen**

Es wird davon abgeraten, die BIA-Messung während der Menstruation durchzuführen, da hormonelle Schwankungen während dieser Zeit den Wasserhaushalt im Körper beeinflussen können. Dies könnte zu verzerrten Ergebnissen führen.

### **3. Blase sollte vor der Messung leer sein**

Es wird empfohlen, vor der Messung die Blase zu entleeren. Eine volle Blase kann das Ergebnis der Messung verfälschen, da die darin enthaltene Flüssigkeit die Impedanz des Körpers beeinflussen kann.

### **4. Vermeidung von Sauna und intensiver körperlicher Aktivität**

Am Tag vor der Messung sollte auf den Besuch von Saunen sowie auf außergewöhnlich anstrengende sportliche Aktivitäten verzichtet werden.

### **5. Schmuck und elektronische Geräte ablegen**

Es ist wichtig, vor der Messung jeglichen Schmuck wie Uhren, Armbänder, Ringe sowie Fitnessuhren und Pulsgurte abzulegen.

### **Fazit:**

Die genaue Vorbereitung vor einer BIA-Messung ist entscheidend für die Verlässlichkeit der Ergebnisse. Achten Sie darauf, alle oben genannten Punkte zu befolgen, um eine präzise und aussagekräftige Analyse der Körperzusammensetzung zu erhalten.

**Bei Personen mit Herzschrittmacher und während der Schwangerschaft wird keine BIA- Messung durchgeführt!**