

## Checkliste zur Bio-Impedanz-Analyse

Um optimale Messergebnisse zu gewährleisten,  
bitte ich Sie, folgende Punkte zu beachten:

- **Falls Sie einen Herzschrittmacher oder andere elektronische Geräte implantiert haben, ist eine BIA-Messung leider nicht möglich.**
- Falls Sie künstliche Gelenke bzw. Metallplatten oder –schrauben implantiert haben, bitte ich Sie, mir dies vor der Messung mitzuteilen.
- **Verwenden Sie am Tag der Messung keine Hautcreme an Hand- und Fußrücken!**  
Cremen und Lotionen können das Messergebnis verfälschen.
- **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 ½ - 1 Stunde zwischen Flüssigkeitsaufnahme und Messung.
- **Trinken Sie keinen Alkohol in den letzten 24 Stunden vor der Messung!**
- **Kommen Sie mit einer leeren Blase!**  
Eine volle Blase beeinträchtigt das Messergebnis negativ.
- **Betreiben Sie keinen Sport unmittelbar vor der Messung!**  
Etwa 2-3 Stunden vor der Messung sollte keine übermäßige sportliche Betätigung stattgefunden haben.
- **Kommen Sie möglichst immer mit gleichen Voraussetzungen!**  
Die Essens – und Flüssigkeitsaufnahme sollte bei Verlaufsmessungen immer ähnlich sein.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an mich

Annemarie Ott, MSc, Diätologin, 0699/816 52 122, ernaehrung-ott@gmx.at

*Annemarie Ott*