



Vorbereitung zur BIA-Messung

Damit Ihre Messergebnisse immer optimal auswertbar sind, halten Sie bitte folgende Punkte ein:

- **Essen nicht unmittelbar vor der Messung**
Essen sie ca. 2 -3 Stunden, mindestens aber 1 Stunde nichts mehr vor der Messung.
- **Trinken nicht unmittelbar vor der Messung**
ideal wäre ein Abstand von ½ bis 1 Stunde vor der Messung
- **Kommen Sie immer mit einer leeren Blase**
Eine volle Blase beeinträchtigt das Messergebnis.
- **Kein Sport unmittelbar vor der Messung**
Etwa 2 – 3 Stunden vor der Messung sollte keine übermäßige sportliche Betätigung stattgefunden haben.
- **Verwenden Sie vor der Messung keine Hautcreme**
Die Haut sollte fettfrei sein. Cremen und Lotionen können das Messergebnis verfälschen.
- **Bitte keine Strumpfhose anziehen**
Für die Durchführung der Messung benötigen Sie einen freien Fußrücken.