

## Informationsblatt BIA

Die bei der BIA gemessenen Widerstands-Werte werden gemeinsam mit Daten über Ihr aktuelles Gewicht, Körpergröße, Alter und Geschlecht mittels spezieller Software ausgewertet.

Für die Qualität der Messergebnisse ist die Beachtung folgender Punkte wichtig:

- Am Tag der Messung benötigen wir Ihr aktuelles Gewicht und Ihre Körpergröße
- Die Messung selbst dauert nur wenige Sekunden. Idealerweise sollten Sie aber vor der Messung circa 5 Minuten ruhig liegen
- Kein Alkoholkonsum in den letzten 24 Stunden
- Möglichst 4-5 Stunden vorher keine Nahrung mehr aufnehmen und 1 Stunde vorher nichts mehr trinken (ein kleines Glas Wasser stellt kein Problem dar!)
- Die letzte sportliche Betätigung und/oder der letzte Saunagang sollte ca. 12 Stunden zurückliegen
- Die Blase sollte vor der Analyse entleert werden
- Bei BIA-Verlaufsmessungen sollten die Messungen immer zur gleichen Tageszeit gemacht werden

Sicherheitshinweis: Wir führen keine BIA-Messungen an Personen mit einem Herzschrittmacher durch.