

Vorbedingungen für die bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)



Kontraindikationen:

- Schwangerschaft
- Herzschrittmacher

Die Messung und Festlegung der Referenzwerte erfordert folgende Parameter:

- Körpergewicht
- Körpergröße

Folgende Vorbedingungen sollten **24h** vor der Messung eingehalten werden:

- kein Sport
- keine Saunagänge
- kein Alkoholkonsum
- möglichst keinen Kaffee, schwarzen Tee, Energiedrinks oder koffeinhaltige Getränke konsumieren
- entwässernde Medikamente können die Messergebnisse beeinflussen
- kein übermäßiger Verzehr entwässernder Lebensmittel (z.B. Spargel, Brennessel, Sauerkraut)
- bei Frauen ist der ideale Messzeitpunkt in der Mitte des Menstruationszyklus

Direkt vor der Messung

- keine übermäßig hohen Trinkmengen zuführen
- im Gegenzug aber auch nicht völlig dehydriert, d.h. ohne etwas getrunken zu haben zur Messung erscheinen
- 30 Minuten bis kurz vor der Messung am besten Wasserlassen
- letzte Mahlzeit am besten 2h zuvor
- Hals-, Hand- oder Fußketten, Ringe sowie Uhren bitte zur Messung abnehmen