

Infoblatt: BIA-Messung

Das Gesundheitszentrum für Selbständige bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Messung der Körperzusammensetzung (BIA-Messung) durchzuführen.

Aufgrund dieser Messung ist es möglich, Auskunft über Ihre Muskel- und Fettmasse zu erhalten.

Die Messung erfolgt als Widerstandsmessung, bei der ein leichter Wechselstrom durch den Körper geschickt wird. Dies ist nicht spürbar.

Da der Widerstand über den Wassergehalt des Körpers gemessen wird, ersuchen wir Sie, folgende Punkte zu beachten:

- Die letzte **größere Mahlzeit** sollte mindestens **zwei bis drei Stunden zurückliegen**.
- Die letzte **größere Flüssigkeitsaufnahme** sollte **eine Stunde zurückliegen**.
- Die **Blase sollte leer** sein. Suchen Sie bitte **VOR** der Messung die Toilette auf.
- Es ist auch ratsam, vor der Messung **keine Hautcreme an den Händen und Füßen zu verwenden** (auch am Morgen).
- Falls Sie am Tag der Messung einen **Muskelkater** haben, teilen Sie uns das bitte mit.
- **Sport sollte nicht direkt vor der Messung** gemacht werden, da dieser die Widerstandswerte verändert und Ihr Messergebnis nicht aussagekräftig ist – planen Sie Ihre Sporeinheit bitte nach der Messung ein.

Je konsequenter diese Punkte eingehalten werden, desto aussagekräftiger ist das Messergebnis.

Nicht durchgeführt werden kann die Messung, wenn Sie einen Herzschrittmacher oder Defibrillator haben! Bitte teilen Sie uns dies rechtzeitig mit!