



Information zur Vorbereitung auf die BIA-Messung

Sehr geehrte/r Klient/in,

Sie erhalten diese Information, weil Sie sich zu einer BIA-Messung in unserer Praxis angemeldet haben.

Eine professionelle BIA-Messung erkennen Sie daran, wie genau die Messumstände von der durchführenden Person kontrolliert werden. Um ein widerspruchsfreies und genaues Messergebnis zu erhalten, beachten Sie bitte folgende Dinge:

- Bei Anwesenheit von Herzschrittmachern, Defibrillatoren oder anderen implantierten automatischen, elektronischen Geräten (z.B. implantierte substanzverabreichende-Systeme) darf die Messung aus Sicherheitsgründen nicht durchgeführt werden.
- Sicherheitsbedenken zur Messung bei Schwangeren sind bislang nicht bekannt. Dennoch wird von mir die Messung in diesem Fall nicht durchgeführt, weil durch das Gewicht der Fruchtblase die Messergebnisse verfälscht werden und damit wenig aussagekräftig sind.
- Die Messung erfolgt bestenfalls morgens nüchtern.
Ist dies nicht möglich, so sollten die Messungen stets bei ähnlichen Bedingungen (Uhrzeit, Mahlzeitenmenge vorab) erfolgen.
- Bitte bestimmen Sie vorab ihre aktuelle Körpergröße.
- Bitte treiben Sie 24h vor der Messung keinen Sport.
- Bitte trinken Sie 24h vor der Messung keinen Alkohol.
- Bitte tragen Sie möglichst eng anliegende Kleidung mit einem hohen Baumwollanteil. „Sportkleidung“ aus Kunstfaser ist weniger geeignet.
Im Sommer ist eine lange Hose aus Baumwolle besser geeignet als kurze Beinkleidung.
- Für Frauen: ein guter Messzeitpunkt ist außerhalb der Zeit der Periode.
Sollte der Messzeitpunkt nur während der Periode möglich sein, teilen Sie uns dies bitte mit, damit wir das Messergebnis dementsprechend einordnen können.
- Nur für nüchtern-Messung:
Bitte wiegen Sie sich bestenfalls am Morgen zu Hause nüchtern ohne Bekleidung und mit leerer Blase (Gewicht möglichst auf 0,1 kg genau notieren).
Sollten Sie keine Waage haben, kann das Wiegen auch vor der Messung in der Praxis erfolgen.

Bitte essen Sie am Morgen vor der Messung nichts;
bis 1 Stunde vor der Messung dürfen Sie kalorienfreie Getränke (Wasser, Tee, Kaffee) zu sich nehmen. Eine Stunde vor der Messung bitte auch nicht mehr trinken.



- Nur für NICHT-nüchtern-Messung:
Bitte wiegen Sie sich bestenfalls am Morgen zu Hause nüchtern ohne Bekleidung und mit leerer Blase (Gewicht möglichst auf 0,1 kg genau notieren).
Sollten Sie keine Waage haben, kann das Wiegen auch vor der Messung in der Praxis erfolgen.

Am Tag der Messung möglichst leicht verdauliche Kost verzehren. Bitte essen Sie 3-5 Stunden vor der Messung nichts mehr. Je länger die Nüchternphase vor der Messung ist, desto besser. *Tipp:* je leichter verdaulich die Kost ist, desto kürzer kann die Zeit ohne Nahrungsaufnahme ausfallen.
Bitte trinken Sie eine Stunde vor der Messung nichts mehr.
- Bitte benutzen Sie am Tag der Messung keine Cremes oder Lotionen im Bereich der Hand- und Fußrücken. Die Haut sollte dort fettfrei sein, damit die Klebe-Elektroden gut haften.
- Die Messung erfolgt im Liegen. Vor der Messung ist es erforderlich, dass Sie zunächst für ca. 5 Minuten ruhig liegen. Die Blase sollte leer sein.
Die Messung an sich dauert dann nur wenige Minuten. Je ruhiger und entspannter Sie liegen, desto genauer wird das Messergebnis.

Ihre
Sonja Beinlich & Team