BIA-Vorbereitung

Ich bitte Sie, folgende Punkte genau einzuhalten, um ihre Messung(en) optimal auswerten zu können:

- Eine Messung **direkt am Morgen** ist **nicht empfehlenswert**, da der Wasserhaushalt noch unausgeglichen ist (aufgrund des Wasserverlusts während der Nacht)
- **Trinken Sie nicht unmittelbar vor der Messung!**
  Ein Abstand von 1 Stunde zwischen Flüssigkeitsaufnahme und Messung ist günstig!
- **Essen Sie nicht unmittelbar vor der Messung!**
  Ein Abstand von ca. 3 Stunden zwischen Mahlzeit und Messung ist günstig!
- **Kommen Sie mit einer leeren Blase!**
  Eine volle Blase beeinträchtigt das Messergebnis negativ.
- **Kein Sport unmittelbar vor der Messung!**
  Vor der Messung sollte am besten 1 Tag keine übermäßige sportliche Betätigung stattgefunden haben.
- **Kommen Sie möglichst immer mit gleichen Voraussetzungen!**
  Unterschiede im Flüssigkeits- und Mahlzeitenrhythmus können die Messergebnisse verändern. Die Flüssigkeits- und Mahlzeitenaufnahme sollte bei Verlaufsmessungen immer die gleiche sein.
- **Bitte verwenden Sie vor der Messung keine Hautcreme!**
  Cremen und Lotionen können das Messergebnis verfälschen. Nur erforderlich, falls die Haut sehr trocken ist, da bekommen Sie dann eine Lotion von mir zur Verfügung gestellt.
- **Bitte ziehen Sie bei Ihrem Termin keine Strumpfhose an und wenn möglich ausschließlich Gewand aus Baumwolle!**
  Für die Durchführung der Messung benötigen Sie freie Fußrücken.

Bitte beachten: Bei Herzschrittmacher und Defibrillator wird eine BIA-Messung nicht empfohlen!

Bei Fragen können Sie sich jederzeit melden, ich bin entweder per E-Mail oder telefonisch erreichbar.

Ich freue mich auf Sie!

Vanessa Brandl, BBSc - ☎ +43(0)660 4807707 - office@diediaetologin.at