



Gemeinsam fit in Bad Schwartau

## CHECKLISTE BIA MESSUNG

### Für exakte Werte bitte bei der Messung beachten:

- ✓ Sie haben keinen implantierten Herzschrittmacher oder andere implantierte elektronische Geräte.
- ✓ Kommen Sie möglichst immer mit gleichen Voraussetzungen!
- ✓ Erst 3 Stunden nach dem Aufstehen messen
- ✓ Immer mit leerer Blase messen
- ✓ Trinken Sie nicht unmittelbar vor der Messung!
- ✓ Immer vor dem Sport messen
- ✓ Nicht nach dem Essen oder Trinken messen (Günstig wäre ein Abstand von 2-3 Stunden zwischen Mahlzeiten und Messung, die Mindestzeit zwischen Messung und Mahlzeit liegt bei 1 Stunde)
- ✓ 24 Stunden vorher keinen Alkohol trinken
- ✓ Nicht direkt nach der Sauna messen
- ✓ Nicht nach dem Schwimmen/Baden messen
- ✓ Immer Barfuß mit trockenen Füßen messen (**Bitte auf Hygiene achten!**)
- ✓ Bitte verwenden Sie vor der Messung keine Hautcreme, zumindest an Hand- und Fußrücken! (Cremen und Lotionen können das Messergebnis verfälschen)
- ✓ Immer in gleicher Bekleidung messen
- ✓ Immer zur selben Tageszeit messen

Diese Richtlinien sind nicht immer alle einzuhalten. Deshalb sollten Sie beachten, dass eine Veränderung bei den Messbedingungen auch Schwankungen im Ergebnis zur Folge haben.

### Faktoren, welche unsere Körperzusammensetzung beeinflussen können:

- ✓ Medikamente
- ✓ Abführmittel oder Entwässerungstabletten
- ✓ Fasten oder Hungern
- ✓ Durchfallerkrankung
- ✓ Verstopfung oder Verdauungsprobleme
- ✓ Fieber
- ✓ Hormone
- ✓ Schwangerschaft
- ✓ Körperliche Überbelastung
- ✓ Ernährung

Bei stark veränderten Werten kontrollieren Sie bitte oben erwähnte Faktoren.

**Gutes Gelingen !**