



Bioimpedanzanalyse – Checkliste

Um aussagekräftige und vergleichbare Messergebnisse zu erhalten, halten Sie bitte folgende Punkte ein:

- Ihre letzte Mahlzeit oder Jause soll 2-3 Stunden vor der Messung stattfinden.
- Nehmen Sie 1 Stunde vor der Messung keine Flüssigkeit zu sich!
- Kommen Sie möglichst immer mit den gleichen Voraussetzungen zu den Messungen!
- Entleeren Sie die Blase vor der Messung!
- Die letzte übermäßige sportliche Betätigung sollte 2-3 Stunden vor der Messung stattfinden.
- Bitte cremen Sie Ihre Hände und Füßen nicht vor der Messung ein.