

Einflussfaktoren & Checkliste BIA-Körperanalyse

Um bei einer Messung möglichst **genaue Ergebnisse** zu erhalten und **Folgemessungen vergleichbar** zu machen, müssen vor einer Messung einige Punkte bestmöglich beachtet werden.

Die folgende **Checkliste** hilft Ihnen dabei, möglichst viele Störfaktoren zu vermeiden.

Tageszeit

Der Wasserhaushalt des Körpers verändert sich im Laufe des Tages. Messungen sollten daher immer im gleichen Zeitfenster durchgeführt werden - **entweder** morgens **oder** am Nachmittag **oder** am Abend.

Nahrungsaufnahme

Keine **Nahrungsaufnahme** zwei Stunden vor der Messung und nur wenig trinken (<200 ml), kein **Alkohol** 12 Stunden vor der Messung, **low/high Carb** Ernährung beeinflusst den Wasserhaushalt (Essverhalten am Tag zuvor bestenfalls gleich).

Sportliche Aktivität & Sauna

Kein Sport und keine anstrengende körperliche Aktivität **direkt vor** der Messung und **einen Tag vorher** nur moderates Training. Mindestens **24 Stunden** vor der Messung kein Saunagang.

Krankheit & Medikation

Der Wasserhaushalt kann beeinträchtigt werden, was die Messergebnisse beeinflusst - daher **keine Messung bei Infekten** etc.



Menstruationszyklus

Der Wasserhaushalt kann beispielsweise während der prämenstruellen und der menstruellen Phase beeinträchtigt werden - der **beste Zeitpunkt** für die Messung ist daher nach der Menstruation.

Direkt vor der Messung

Wenn nötig **Blase entleeren**, möglichst 5-10 Minuten **entspannt sitzen**, Hände und Füße vor der Messung **nicht eincremen**.

