



# Checkliste

## BIA-Messung

Bei der Bioelektrischen Impedanz Analyse (=BIA-Messung) wird Ihre Körperzusammensetzung gemessen.

Gemessen wird:

- Körperwasser
- Muskelmasse
- Fettmasse

Anhand dieser Messergebnisse kann man auch Rückschlüsse auf den Ernährungszustand (z.B. bei Reizdarmsymptomatik, Mangelernährung, COPD, etc.) ziehen, sowie den qualitativen Verlauf einer gewünschten Gewichtsabnahme bzw. Gewichtszunahme adäquat beurteilen.

Egal ob Jung oder Alt, auch für Sportler/innen und für Jeder/n\* der über seinen Ernährungszustand Bescheid wissen möchte!

Damit Ihre Messergebnisse immer optimal auswertbar sind, wäre es günstig folgende Punkte zu beachten:

- **Essen Sie nicht unmittelbar vor der Messung – 2-3 Stunden Abstand**  
Ein Abstand von 2-3 Stunden zwischen Mahlzeit und Messung wären ideal. Wenn nicht anders möglich, sollte zumindest 1 Stunde Abstand zwischen Essen und Messung liegen.
- **Trinken Sie nicht direkt vor der Messung – 30-60 Minuten Abstand**  
**30-60 Minuten** Abstand zwischen Flüssigkeitsaufnahme und Messung wären ideal.
- **Kommen Sie möglichst immer mit gleichen Voraussetzungen**  
Die Essens- und Flüssigkeitsaufnahme sollte bei Verlaufsmessungen immer die Gleiche sein.
- **Kommen Sie mit einer leeren Blase**
- **Kein Sport unmittelbar vor der Messung**  
Etwa 2-3 Stunden vor der Messung sollte keine übermäßige sportliche Betätigung stattgefunden haben.
- **Bitte verwenden Sie am Tag der Messung keine Hautcreme**  
Cremen und Lotionen können das Messergebnis verfälschen.
- **Bitte tragen Sie am Tag der Messung keine Strumpfhosen**

\* nicht geeignet für: Träger von Herzschrittmachern und Schwangere

Weitere Informationen zur BIA-Messung finden Sie unter: [www.bia-messung.at](http://www.bia-messung.at)  
vgl. **myLINE®** [www.myline.at](http://www.myline.at)