

Checkliste: BIA-Messung richtig vorbereiten

Gleiche Bedingungen — damit dein Verlauf etwas bedeutet.

Eine Bioimpedanzmessung ist nur so gut wie ihre Bedingungen. Trinkmenge, Essen, Sport und Tageszeit verschieben die Werte oft stärker als die echte Veränderung. Hak die Punkte ab, dann vergleichst du Verläufe statt Tagesschwankungen.

Mindestens 24 Stunden vorher

- Kein Alkohol** — verändert den Flüssigkeitshaushalt.
- Keine ungewohnte, sehr intensive Belastung** (Wettkampf, langer Lauf).

Am Tag der Messung

- 8–12 Stunden vorher kein intensiver Sport** und keine Sauna.
- Nuechtern:** in den letzten 3–4 Stunden nichts essen oder trinken (auch kein Kaffee). Am besten morgens nach dem Aufstehen, vor dem Frühstück.
- Blase vorher entleeren.**
- Normal hydriert** — weder ausgetrocknet noch kurz vorher viel getrunken.

Direkt vor der Messung

- 5–10 Minuten ruhig sitzen oder liegen** — nicht gehetzt messen.
- Ruhiger, entspannter Zustand**, kein akuter Stress.
- Metall und Schmuck ablegen** (Uhr, Ringe, Armbänder).
- Normale Raumtemperatur**, nicht direkt aus Kälte oder Hitze.
- Trockene, saubere Haut** an Händen und Füßen (keine Creme).

Fuer vergleichbare Verläufe

- Immer dasselbe Gerät** — Werte verschiedener Geräte sind nicht vergleichbar.
- Immer dieselbe Uhrzeit**, am besten morgens.
- Moeglichst identische Bedingungen** bei jeder Messung.

Hinweis fuer Frauen (Zyklusphase): Aktuelle Studien zeigen kaum einen Einfluss der Zyklusphase auf die BIA-Werte — die verbreitete Empfehlung, in derselben Phase zu messen, ist wissenschaftlich nur schwach gestuetzt. Zwingend ist sie nicht. Wer aber vor der Periode deutliche Wassereinlagerungen bemerkt, kann zur Sicherheit in aehnlicher Zyklusphase messen.

Keine medizinische Beratung. Bei implantierten elektronischen Geräeten (z. B. Herzschrittmacher) ist von einer BIA-Messung in der Regel abzusehen — im Zweifel aertzlich abklaeren.