

**Damit Ihre Messergebnisse immer optimal auswertbar sind,
bitte ich Sie folgende Punkte zu beachten:**

- **Sie haben keinen implantierten Herzschrittmacher oder andere implantierte elektronische Geräte.**
- **Essen Sie nicht unmittelbar vor der Messung!**
Günstig wäre ein Abstand von 2-3 Stunden zwischen Mahlzeiten und Messung, die Mindestzeit zwischen Messung und Mahlzeit liegt bei 1 Stunde.
- **Trinken Sie nicht unmittelbar vor der Messung!**
Günstig wäre ein Abstand von ½ - 1 Stunde zwischen Flüssigkeitsaufnahme und Messung.
- **Kein Alkohol in den den letzten 24 Stunden!**
- **Kommen Sie möglichst immer mit gleichen Voraussetzungen!**
Die Essens – und Flüssigkeitsaufnahme sollte bei Verlaufsmessungen immer die gleiche sein. Unterschiede im Mahlzeiten – und Flüssigkeitsrhythmus können die Messergebnisse verändern.
- **Kommen Sie mit einer leeren Blase!**
Eine volle Blase beeinträchtigt das Messergebnis negativ.
- **Kein Sport unmittelbar vor der Messung!**
Etwa 2-3 Stunden vor der Messung sollte keine übermäßige sportliche Betätigung stattgefunden haben.
- **Bitte verwenden Sie vor der Messung keine Hautcreme – zumindest an Hand- und Fußrücken!**
Cremen und Lotionen können das Messergebnis verfälschen.