



MESSUNG DER KÖRPERZUSAMMENSETZUNG

Bitte beachten!

Die Messung der Körperzusammensetzung ist eine hervorragende Möglichkeit, um Ihren Erfolg bei der Verbesserung Ihrer Gesundheit sichtbar zu machen. Um diesen Erfolg so präzise wie möglich abzubilden, beachten Sie bitte die folgenden Punkte:



Die Körperzusammensetzung verändert sich **im Laufe des Tages**.

→ Bitte wählen Sie für die Messung einen Tageszeitpunkt, den Sie regelmäßig einhalten können (zum Beispiel immer am Morgen oder nach Feierabend).



Sport bringt Ihren Körper auf Trab, das ist super! Durch die vermehrte Durchblutung der Muskeln zeigt sich dann ein Bild durch die rosarote Brille, also ein verfälschtes.

→ Unmittelbar vor der Messung sowie am Vortag sollten Sie auf ein besonders anstrengendes Sporttraining (mit Muskelkater-Wahrscheinlichkeit) verzichten. Danach dürfen Sie natürlich wieder voll durchstarten!



Flüssigkeiten verändern das Körpergewicht, die Zellen und Zellenzwischenräume sowie den Blaseninhalt.

→ Bitte verzichten auf große Trinkmengen 2–4 Stunden vor der Messung.

Beispiel: 1 Liter Flüssigkeit (Wasser, Tee oder Kaffee) wären in diesem Fall zu viel des Guten, gegen 200 ml Tee oder Wasser spricht natürlich nichts!

→ Zusätzlich bitte mind. 12 Stunden vor der Messung keinen Alkohol trinken.



Die **Magenfüllung** beeinflusst die Mess-Ergebnisse, z. B. durch ein erhöhtes Körpergewicht oder größerer Taillenumfang.

→ Planen Sie die letzte Hauptmahlzeit bitte vier Stunden vor dem Mess-Termin ein.

