

# The Bridge of Fields



## Vorbereitung für Messungen & Analysen

Damit die Messungen möglichst genau und aussagekräftig sind, bitten wir Sie, die folgenden Hinweise zu beachten.

Vielen Dank für Ihre Mithilfe.

---

### 1. Essen & Trinken

- Bitte **2–3 Stunden vor dem Termin kein schweres Essen** (kein sehr fettes, großes oder stark eiweißreiches Essen)
  - Leichte Kost ist erlaubt (z. B. Suppe, Reis, Banane)
  - **Genügend Wasser trinken**, aber nicht übermäßig
  - **Kein Alkohol** am Vortag und am Messtag
  - **Kaffee, Energy Drinks und stark koffeinhaltige Getränke** bitte **mindestens 2 Stunden vorher vermeiden**
  - Bitte **nicht nüchtern erscheinen**, außer es wurde ausdrücklich vereinbart
- 

### 2. Kleidung & Schmuck

- Bequeme Kleidung tragen, die sich **leicht hochschieben oder öffnen lässt**
- Keine sehr engen oder stark komprimierenden Kleidungsstücke
- **Schmuck, Uhren, Gürtel und Metallgegenstände** bitte vor der Messung ablegen

### Hinweis für Frauen

- Bitte **keine Netzstrümpfe oder stark synthetische Strümpfe** tragen
  - Wenn möglich **keine stark formende Unterwäsche**
- 

### 3. Haut & Pflegeprodukte

- Am Messtag bitte **keine stark fettenden Cremes oder Öle** auf Brust, Händen oder Füßen
  - Normale Hautpflege ist erlaubt, **solange sie nicht stark fettig ist**
-

# The Bridge of Fields



## 4. HRV-Messung (Herzrhythmus)

- Für die Messung wird ggf. ein **Brustgurt oder ein Sensor im Brustbereich** angebracht
  - Während der Messung bitte:
    - ruhig sitzen oder liegen
    - gleichmäßig atmen
    - nicht sprechen oder sich bewegen
- 

## 5. Elektroden & Körperkontakt

- Bei Bedarf werden Elektroden direkt auf der Haut angebracht (Handgelenk, Fußgelenk oder Stirn) – diskret und professionell.
  - Bitte darauf achten:
    - nicht direkt vor dem Termin stark frieren oder stark schwitzen
- 

## 6. Ruhe vor dem Termin

- Bitte **15–30 Minuten vor dem Termin**:
    - keinen Sport
    - keine anstrengenden oder emotional belastenden Gespräche
  - Kommen Sie möglichst **ruhig und entspannt** an
  - Bitte Mobiltelefone vor der Messung ausschalten oder beiseitelegen, um die Messruhe zu gewährleisten
- 

## 7. Medikamente & Nahrungsergänzung

- **Medikamente bitte nicht absetzen**
  - Wenn möglich, **Nahrungsergänzungen am Messtag erst nach der Messung einnehmen**
  - Bitte informieren Sie uns über Medikamente oder Besonderheiten
-

# The Bridge of Fields



## 8. Wichtige Hinweise

- Bei Fieber, akuten Infekten oder starken Schmerzen bitte **vorab informieren**
- Bei Schwangerschaft bitte **vor der Messung mitteilen**
- Die Messungen sind **nicht invasiv** und dienen der **Zustands- und Regulationsanalyse**
- Es werden **keine Diagnosen gestellt**

---

## Vielen Dank

Ihre Vorbereitung hilft, ein möglichst klares und unverfälschtes Messergebnis zu erhalten.

Dario Daurù  
The Bridge of Fields  
Schlossbergstrasse 1a  
6312 Steinhausen  
079/439 94 46

[kontakt@thebridgeoffields.ch](mailto:kontakt@thebridgeoffields.ch)  
[www.thebridgeoffields.ch](http://www.thebridgeoffields.ch)