

Impedanzanalyse (BIA)

Die **Impedanz-Analyse** ist ein wissenschaftlich anerkanntes und etabliertes Messverfahren zur **Bestimmung und Beurteilung der Körperzusammensetzung**.

Sie wird in der Ernährungs-, Sport- und Anti-Aging-Medizin eingesetzt.

Die **Impedanz-Analyse** gibt eine umfassende Auskunft über den Anteil an Körperfett, Muskelmasse und Körperwasser. Untersuchungen haben ergeben, dass auch die Zusammensetzung des Körpers einen Einfluss auf die Gesundheit hat. So ist ein Mangel an Körperwasser oder ein zu hoher Anteil an Fettgewebe ein Risiko, während die Muskelmasse im Allgemeinen einen schützenden Effekt hat.

Die elektrische Impedanz-Analyse ist erforderlich:

- zur Bestimmung des Ernährungs- und Trainingszustands bei:
 - Sport und Rehabilitation
 - Abnehmprogrammen
 - Herzerkrankungen
 - Alterungsprozessen - Bestimmung des Vitalitätsoptimums
- zur Verlaufsbeurteilung des Trainingsprogramms
- zur Erarbeitung eines individuellen Lebensstilprogramms

Ihr Nutzen

Die Impedanz-Analyse ermöglicht Ihnen die **individuelle Beurteilung Ihres Ernährungs- und Trainingszustandes** zum **Erhalt** und zur **Steigerung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit** und Ihrer Gesundheit.