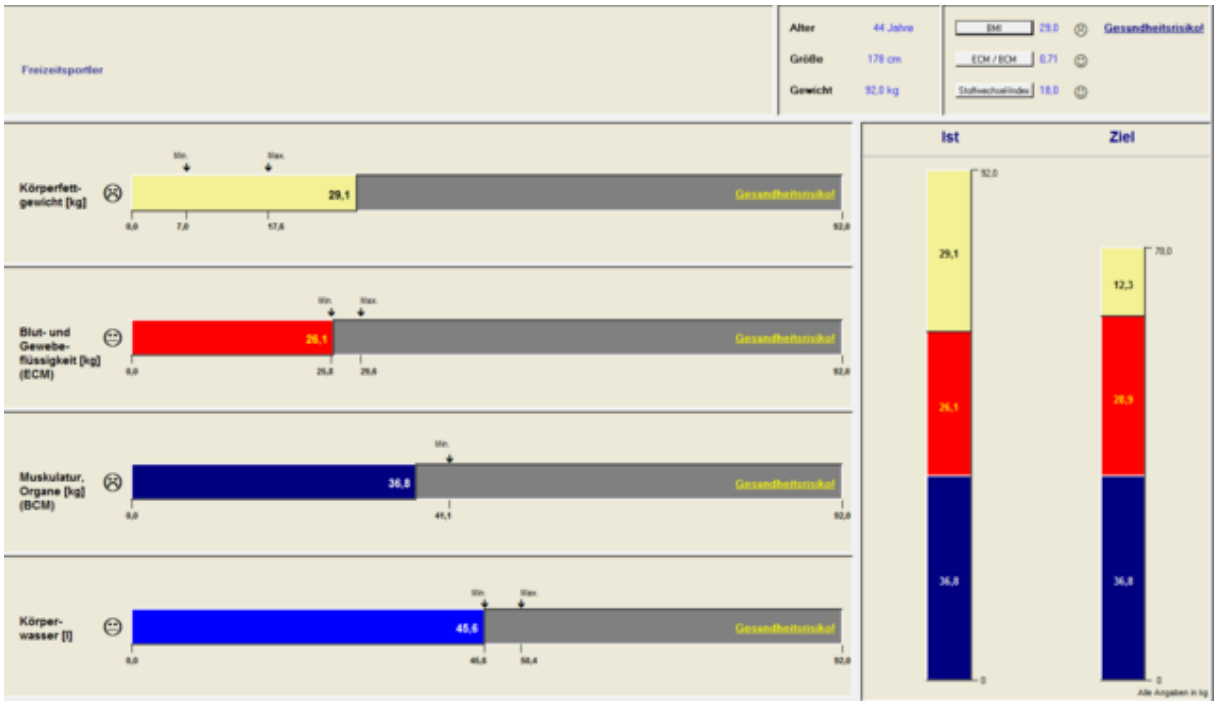
Elektrische Impedanzanalyse

Die elektrische Impedanzanalyse (bioelektrische Impedanzanalyse (BIA); Bioimpedanzanalyse; Bioimpedanz-Messung) dient der Messung der Körperzusammensetzung sowie des Ernährungs- und Trainingszustandes.

Die elektrische Impedanzanalyse ist ein wissenschaftlich anerkanntes und etabliertes Messverfahren. Sie wird unter anderem in der Ernährungsmedizin, Sportmedizin und Anti-Aging-Medizin eingesetzt. Das Messverfahren ist sehr genau und liefert jederzeit vergleichbare Messergebnisse.



Bei der elektrischen Impedanzanalyse handelt es sich um eine schnell und einfach durchführbare, gefahrlose und nicht invasive Messung, die eine umfassende Auskunft über die Körperzusammensetzung – Körperfett, fettfreie Masse, extrazelluläre Körpermasse (Blut- und Gewebeflüssigkeit), Körperzellmasse (Muskel- und Organmasse) und Gesamtkörperwasser – gibt.

Die Messung dauert nur wenige Sekunden.

Moderne, wissenschaftliche Impedanz-Messgeräte – wie das von uns verwendete Gerät – verfügen über die sogenannte „phasensensitive Messtechnik", mit der man den Zellwiderstand Xc messen kann. Somit ist es möglich neben dem Körperfett auch das Körperwasser und die Muskel- und Organmasse (BCM) zu bestimmen.