

## 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.

### Die elektrische Impedanz-Analyse ist erforderlich:

- zur Bestimmung des Ernährungs- und Trainingszustands bei:
  - Sport und Rehabilitation
  - Abnehmprogramm
  - Herzerkrankungen
  - Diabetes mellitus
  - Lungenerkrankungen
  - Alterungsprozessen - Bestimmung des Vitalitätsoptimums
- zur Verlaufsbeurteilung des Trainingsprogramms
- zur Optimierung des Trainings
- zur Erarbeitung eines individuellen Lebensstilprogramms