

Bioelektrische Impedanz Analyse (B.I.A.)

Körpergewicht und BMI sind keine aussagefähigen Merkmale für einen optimalen Ernährungsstatus und körperliche Fitness. Dies gilt auch für normalgewichtige Menschen.

Die Impedanz-Analyse ist eine moderne Methode, um die **Körperzusammensetzung** zu definieren. Sie ermöglicht eine **individuelle Beurteilung des Ernährungs- und Trainingszustandes**, indem sie den Fettanteil, das Körperwasser, die Muskel- und Organzellmasse sowie den Grundumsatz misst.



Wie genau funktioniert die Methode?

Über je 2 Hautelektroden an Hand und Fuß wird (mit einem schwachen Wechselstrom) ein elektromagnetisches Feld aufgebaut. Die verschiedenen Gewebe des Körpers haben unterschiedliche Widerstände. Körperfett zum Beispiel wirkt als Isolator, während das elektrolythaltige Körperwasser gut leitet. Aus den gemessenen Widerständen werden unter Berücksichtigung der Probandendaten wie Größe, Gewicht, Geschlecht und Alter, die Körperkompartimente berechnet.