

## Impedanz-Analyse

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
  - Abnehmprogrammen
  - Herzerkrankungen
  - Diabetes mellitus
  - Lungenerkrankungen
  - Alterungsprozessen - Bestimmung des Vitalitätsoptimums
- zur Verlaufsbeurteilung des Trainingsprogramms
- zur Optimierung des Trainings
- 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.

Die Impedanzanalyse wird bei uns auch im Rahmen der Gesundheitsberatung durchgeführt und die Interpretation der Messergebnisse fließt computergestützt in Ihren Vorsorgeplan mit ein.