

## Impedanzanalyse

Die **elektrische Impedanzanalyse** (Synonym: bioelektrische Impedanzanalyse) dient der **Messung der Körperzusammensetzung sowie des Ernährungs- und Trainingszustandes**. Diese Methode wurde in den 1940er-Jahren in den USA entwickelt. Erste wissenschaftliche Untersuchungen wurden seit Anfang der 1960er-Jahre mit dieser Methode vorgenommen.

**Die elektrische Impedanzanalyse ist ein wissenschaftlich anerkanntes und etabliertes Messverfahren.** Sie wird unter anderem in der **Ernährungs-** und **Sportmedizin** sowie in der **Anti-Aging-Medizin** eingesetzt. Das Messverfahren ist sehr genau und liefert jederzeit vergleichbare Messergebnisse. Für Vergleichsmessungen ist lediglich von Bedeutung, dass immer zur gleichen Tageszeit gemessen wird und dass die Elektroden immer an der gleichen Körperstelle platziert werden.

### Zur Methode

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. Des Weiteren werden das altersentsprechende **Vitalitätsoptimum** und der **Ernährungszustand/Trainingszustand** bestimmt.

### Anwendungsgebiete

Die elektrische Impedanzanalyse wird in folgenden Anwendungsgebieten eingesetzt:

#### Ihr Nutzen

#### Die elektrische Impedanzanalyse bietet Ihnen

- Die genaue Analyse Ihrer Körperzusammensetzung – inklusive Ernährungs- und Trainingszustand sowie Vitalitätsoptimum.
- **Hilfe auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden, Attraktivität und Vitalität.**

#### Bestimmung von

- **Ernährungszustand**
  - Adipositas-Therapie (Abnehmprogramm)
  - Essstörungen
  - Diäten (Erkennen von Ernährungsfehlern)
  - Untergewichtige und mangelernährte Patienten
  - Schwangere (Frühschwangerschaft)
  - Darmerkrankungen, chronisch-entzündlich (Eiweiß-Energie-Mangelernährung)
  - Diabetes mellitus (Erkennen von Ernährungsfehlern)
- **Körperwasserhaushalt**

**Hausärztliche Praxis**  
**Dr. Michael Solberg & Dr. Amineh Solberg**  
Innere Medizin | Rheumatologie | Allgemeinmedizin

- Darmerkrankungen
- Haut (Hautelastizität)
- Lebererkrankungen - Leberzirrhose wegen Aszites (Wassersucht)
- Nierenerkrankungen
- Dialyse-Patienten (wegen Überwässerung und Feststellung/Nachweis einer Eiweiß-Mangelernährung)
- **Muskelstatus**
  - Sport und Rehabilitation
  - Muskelaufbautraining - Trainingszustand
  - Lebererkrankungen (Leberzirrhose wegen Verlust an Körperzellmasse)
  - Hormonersatztherapie (STH; Testosteron)
- **Alterungsprozessen**
  - Bestimmung des Vitalitätsoptimums (Grad der Alterung)