

## Bioimpedanzmessung

Eine Bioimpedanzmessung erfolgt durch einfaches Anlegen einer Elektrode an Fuß und Hand und dauert nur wenige Sekunden. Folgende Parameter werden hierbei ermittelt:

- Körperfettanteil
- Muskelmasse
- Körperwasser
- Fettfreie Masse
- Extrazelluläre Masse (Flüssigkeit außerhalb der Zellen)

Aus den Ergebnissen lässt sich eine zuverlässige Aussage über Trainings-, Körper- und Ernährungszustand ableiten. Die Bestimmung von Körperzellmasse und Muskelmasse ist ein wichtiges Instrument in der Trainings- und Ernährungsberatung. Mit Hilfe einer Bioimpedanzmessung lässt sich also bestimmen, an welchem Punkt angesetzt werden muss, um Gewicht zu reduzieren oder Muskelmasse aufzubauen.

Wir benutzen die Bioimpedanzmessung mit 4 Elektroden. Diese werden an Fuß und Hand befestigt und durch einen minimalen Stromimpuls wird der Widerstand im ganzen Körper gemessen. Dadurch können fettfreie Masse, Körperflüssigkeiten und Fett ermittelt werden. Wir arbeiten mit modernsten Geräten, die genaueste Messungen ermöglichen.

[Hier finden Sie ein Beispiel für eine Bioimpedanzmessung](#)