



Bio-Impedanzanalyse

Unter dem Begriff Impedanzmetrie versteht man die klinische Analyse der Körperzusammensetzung. Darunter fallen:

die **Ermittlung des Wasseranteils** im Körper (TBW), des extrazellulären Wassers (ECW) und des intrazellulären Wassers (ICW),

die **Feststellung der Fettmasse** (FM) und Frei-Fettmasse (FFM)

sowie den **Stoffwechselgrundumsatz** (BMR, täglicher Kalorienbedarf), Phasenwinkel (PA) und die richtige Reihenfolge bei der Nahrungsmittelaufnahme.

Der Normalwert beim Körperwasseranteil liegt bei 60 Prozent. Befindet er sich darunter, hat dies die Dehydrierung des Dickdarms, Verstopfung, unregelmäßige Darmfunktion und Reizdarm zur Folge. Chronische Entzündungen sowie eine Zunahme der Fettmasse sind zu befürchten. Ein zu hoher Körperfettwert und ein Verlust der Frei-Fettmasse verursachen häufig hormonelle Störungen. Der Phasenwinkel stellt die Verbindung zwischen

Resistenz und Reaktanz des Körpers dar. Bei Frauen liegt der Normalwert bei 5 Grad, bei Männern bei 6 Grad. Er gibt wichtige Hinweise zur Prognose und Kontrolle von entzündlichen und chronischen Prozessen im Körper. Auf der Grundlage von Symptomen, Essgewohnheiten und Körperzusammensetzung ist der Arzt in der Lage, den täglichen Stoffwechsel anhand des glykämischen Blutspiegels auch ohne Blutentnahme zu berechnen.