

Bioimpedanz-Körperanalyse (stehend)

Spezifische Ziele

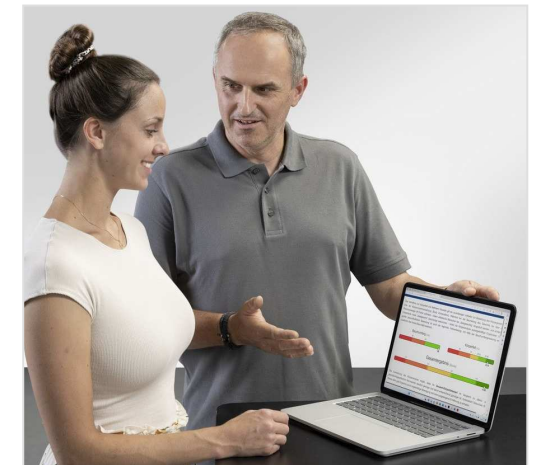
Vorbeugung und Reduzierung gesundheitlicher Risiken durch geeignete gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme. Gewichtsmanagement durch eine gesunde, angepasste Ernährung.

Inhalte

- Bestimmung des Körperfettanteils, der fettfreien Masse sowie des Muskelanteils
- Bewertung des Ergebnisses anhand alters- und geschlechtsspezifischer Referenzdaten
- Messung des Bauchumfangs und Bewertung gemäß internationalen Normwerten
- Ableitung individueller Empfehlungen zu regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung
- Ergebnisse und individuelle Empfehlungen digital verfügbar

Zeitbedarf

15 Minuten pro Person



Bioimpedanz-Körperanalyse (stehend)

Hintergrund

Das Verhältnis von Körperfett und fettfreiem Gewebe gilt als zuverlässiger Faktor zur Bewertung des Körpergewichts bzw. der Körperzusammensetzung (Body Composition). Während bei der Beurteilung des Gewichts über Personenwaagen oft Fehler auftreten – indem athletische Menschen als „übergewichtig“ eingestuft werden und schlanke Untrainierte meist „Idealgewicht“ bescheinigt bekommen – liefert die Bioimpedanzmessung aussagekräftige Ergebnisse.

Ablauf

Zum Einsatz kommen professionelle Diagnostikgeräte, wie sie auch in der Ernährungsmedizin verwendet werden (nicht zu verwechseln mit einfachen „Fettwaagen“). Die Messung erfolgt im Stehen automatisch über Sensoren an den Handgriffen und der Bodenplatte. Zusätzlich führen wir standardmäßig eine Bauchumfangmessung durch, die Auskunft über die regionale Fettverteilung bzw. den Risikofaktor „Inneres Bauchfett“ gibt.

① Beide Füße müssen zur Messung freigemacht werden

Ergebnisse

Das Ergebnis spiegelt auch das persönliche Ernährungs- und Bewegungsverhalten wider und gilt daher als aussagekräftiger Fitness- und Lebensstilindikator. Die Bauchumfangmessung liefert weitere wertvolle gesundheitliche Informationen zur Herz-Kreislauf- und Stoffwechselgesundheit. Unsere Beratung konzentriert sich – je nach Ergebnis – auf Tipps und Strategien zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht durch gesunde Ernährung und/oder den Ausgleich von Bewegungsmangel durch gezielte gesundheitssportliche Aktivitäten.

