

KÖRPERZUSAMMENSETZUNGS- MESSUNG

Schlank und doch zu viel Körperfett? Schwere Knochen? Der Body-Mass-Index sagt mehr als Tausend Worte? Die Körperzusammensetzung macht's! Einfach zu messen, hilfreich zu wissen.

Die Messung der Körperzusammensetzung kann ein besonders aussagekräftiger erster Schritt sein, wenn es gilt, individuell passgenaue gesundheitsförderliche Maßnahmen zusammenzustellen. Sie erfolgt durch Auflegen des Infrarotmesskopfs am Oberarm, und das Ergebnis wird innerhalb weniger Augenblicke ermittelt.

Gemessen werden der Körperfettgehalt, der Anteil der fettfreien Körpermasse, der Body-Mass-Index (BMI) wie auch der Wassergehalt des Körpers. So lässt sich exakt ermitteln, wie viel Fett- oder Muskelmasse ab- oder aufgebaut werden kann und ob sich der Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht befindet.

Nutzen

- Ermittlung von Risikofällen bei Personen, die in solchen Berufen arbeiten, die etwa aufgrund von Schichtarbeit oder Bürotätigkeiten erhöht Stress ausgesetzt sind und die bewegungsarme Tätigkeiten verrichten und oftmals ein nachteiliges Muskulatur-Körperfett-Verhältnis aufweisen
- Genaue Information dazu, wie es um die Körperzusammensetzung bestellt ist, woraufhin individuelle Tipps und Empfehlungen gegeben werden können

Ablauf

- Kurzanamnese und Erklärung der Messung
- 1. Messung (Infrarotmessung): Körperfettgehalt, BMI und Wasserhaushalt
- 2. Messung: Blutdruck
- Auswertung der Daten, Beratungsgespräch, Aushändigung des Ergebnisberichts

Eckdaten

Dauer: 15 Min. oder 20 Min. p. P. (normaler bzw. erhöhter Beratungsaufwand); max. 9 Std. am Tag zzgl. Auf- und Abbau und inkl. Pause **Organisation:** ca. 4 m², 1 Tisch, 2 Stühle, Stromanschluss

