



## Vitalscreening

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 nur über die Personenwaage oft Fehler auftreten - indem athletische Menschen als „übergewichtig“ eingestuft werden und schlanke Untrainierte meist „Idealgewicht“ bescheinigt bekommen - liefern unsere Messinstrumente der Körperanalyse aussagekräftige Ergebnisse.

**Themenfeld:** Ernährung und Stoffwechsel

**Präventionsprinzip:** Vermeidung und Reduktion von Übergewicht

### Spezifische Ziele

Vorbeugung und Reduzierung gesundheitlicher Risiken durch geeignete gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme. Des Weiteren das Gewichtsmanagement durch eine gesunde und angepasste Ernährung.

### Inhalte

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

### Ablauf

Zum Einsatz kommen professionelle Diagnostikgeräte, wie sie in der Ernährungsmedizin verwendet werden - nicht zu verwechseln mit einfachen „Fettwaagen“, die unter anderem Auskunft über die regionale Fettverteilung bzw. den Risikofaktor „inneres Bauchfett“ geben. Um zusätzlich Informationen zur Herz-Kreislauf-Gesundheit zu erlangen, wird zudem eine Blutdruckmessung angeboten.

## Ergebnisse

Das Ergebnis der Körperzusammensetzung spiegelt das persönliche Ernährungs- und Bewegungsverhalten wider und gilt daher als aussagekräftiger Gesundheits- und Lebensstilindikator. Die Blutdruckmessung liefert weitere wertvolle gesundheitliche Informationen zur Herz-Kreislauf- und Stoffwechselgesundheit. Die Beratung konzentriert sich auf Tipps und Strategien zum Gewichtsmanagement - je nach Ergebnis - durch gesunde Ernährung und/oder gezielte gesundheitssportliche Aktivitäten sowie einfach umsetzbare Maßnahmen zur Entspannung.

### 1:1-Gesundheitsmodul (Präsenz)

- Dauer: 15-20 Minuten pro Person
- Einzeltermin

#### Voraussetzungen

- Platzbedarf  $\geq 6 \text{ m}^2$   
(Tisch und 2 Stühle bereitstellen)
- Stromanschluss (230 V)