



Infrarot-Körperfettanalyse

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 ihr „Idealgewicht“ bescheinigt bekommen - liefert die Körperfettanalyse per Infrarot aussagekräftige Ergebnisse.

Themenfeld: Ernährung und Stoffwechsel

Präventionsprinzip: Vermeidung und Reduktion von Übergewicht

Spezifische Ziele

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

Inhalte

- Infrarot-Messung des Körperfetts an definierter Referenzstelle des dominanten Oberarms
- 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

Ablauf

Die komfortable und völlig ungefährliche Messung erfolgt über einen Lichtsensor an einem definierten Referenzpunkt des Oberarms. Zusätzlich wird standardmäßig eine Bauchumfangmessung durchgeführt, die auch Auskunft über die regionale Fettverteilung bzw. den Risikofaktor „inneres Bauchfett“ gibt.

Ergebnisse

Die Ergebnisse der Infrarot-Messung werden auf der Basis alters- und geschlechtsspezifischer Referenzwerte ausgewertet. Das Verhältnis von Körperfett und Muskulatur spiegelt das persönliche Ernährungs- und Bewegungsverhalten wider und gilt daher als wichtiger Fitness- und Lebensstilindikator. Die Bauchumfangmessung liefert weitere wertvolle Informationen zur Herz-Kreislauf- und Stoffwechselgesundheit. Die Beratung konzentriert sich auf Tipps und Strategien zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht. Je nach individuellem Ergebnis kann der Akzent auf eine gesunde Ernährung, gezielte Bewegung sowie deren Kombination in Alltag, Freizeit und Beruf gesetzt werden.

Spezielle Hinweise zur Durchführung

Der Oberarm muss für den Messsensor freigemacht werden

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)