

Infrarot-Körperanalyse

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 Oberarms der dominanten Seite
- Bewertung des Ergebnisses anhand alters- und geschlechtsspezifischer Referenzdaten
- Messung des Bauchumfangs und Bewertung gemäß internationaler Normwerte
- Ableitung individueller Empfehlungen zu regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung
- QR-Code: Ergebnisse digital verfügbar

SPEZIELLE HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG:

Oberarm muss freigemacht werden

ZEITBEDARF/FREQUENZ:

15 Minuten pro Person entsprechend 4 Teilnehmern pro Stunde

ORGA:

Platzbedarf: $\geq 6 \text{ m}^2$, Stromanschluss: 230 V

Bitte 1 Tisch und 2 Stühle bereitstellen

PRÄVENTIONS-PRINZIP:

Vermeidung und Reduktion von Übergewicht



Infrarot-Körperanalyse

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 nur über die Personenwaage oft Fehler auftreten - indem athletische Menschen als „übergewichtig“ eingestuft werden und schlanke Untrainierte meist „Idealgewicht“ bescheinigt bekommen - liefert die Körperfettanalyse per Infrarot **aussagekräftige Ergebnisse**.

ABLAUF:

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

ERGEBNISSE:

Die Ergebnisse 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. Weitere wertvolle Informationen zur Herz-Kreislauf- und Stoffwechselgesundheit liefert die Bauchumfangsmessung, die auf Basis internationaler Referenzwerte ausgewertet wird. Die Beratung konzentriert sich auf Tipps und Strategien zur Vermeidung und **Reduktion von Übergewicht**: je nach dem individuellen Ergebnis kann der Akzent auf eine gesunde Ernährung, gezielte Bewegung in Alltag, Freizeit und Beruf sowie deren Kombination gesetzt werden.

