

# Gesundheitsmonitor GMON

„Gesundheitsrisiken ERKENNEN – fachmännisch BEWERTEN – präventiv HANDELN“

## Erläuterungen zum Register Home/Pro BCM



Die Körperzusammensetzung gibt einen Einblick in wichtige Gesundheitsindikatoren. Auf deren Basis lassen sich frühzeitige Anzeichen von Erkrankungen, Auswirkungen von Veränderungen des Lebensstils oder Anwendungserfolge von präventiven Aktivitäten quantitativ nachweisen. Sie wird mit dem Prinzip der [Bioelektrischen Impedanzanalyse](#) ermittelt.

In Abhängigkeit vom Waagentyp können folgende Messwerte angezeigt werden: [Körpergewicht/BMI](#), [Körperfettanteil](#) und [Körperwasser](#), weiterhin fettfreie Masse, [Muskelmasse](#) (inklusive Sarkopenie-Index) und Knochenmasse.

Weiterhin können folgende abgeleitete Werte ermittelt werden:

**Körperbauwert** - verbale Bewertung des Körperbaus in Auswertung des Verhältnisses von Fett- und Muskelmasse ([Beschreibung 1 – 9 oder 11 – 69](#))

**Grundumsatz** (Basal Metabolic Rate/BMR) – erforderliche Energieaufnahme [in [kcal oder kJ](#)] pro Tag bei völliger Ruhe,

**Energiebedarf** (Daily Caloric Intake/DCI) - erforderliche Energieaufnahme [in kcal oder kJ] pro Tag bei der angegebenen Aktivität,

**Viszeraler Fettlevel** - graduierte Bewertung des Bauchfetts,

**Metabolisches Alter** – Angabe des Durchschnittsalters für die aktuelle Körperkomposition.



**Es gelten stets die Informationen und Sicherheitshinweise der Dokumentation zur eingesetzten Waage. Für Personen mit Herzschrittmacher nicht geeignet!**



Für eine genaue und reproduzierbare Messung der Körperzusammensetzung beachte man die folgenden Grundregeln:

- Am besten Barfuß messen. Auch wenn die Fußsohlen schwielig sind oder wenn dünne Nylonstrümpfe getragen werden, können korrekte Messergebnisse noch möglich sein. Eventuell geben Sie in die Mitte jeder Fußelektrode 0,5 ml Wasser oder Salzwasser.
- Möglichst in gleicher Bekleidung messen (optimal: nackt oder in Unterwäsche)
- Möglichst unter gleichen Bedingungen und zur selben Tageszeit messen
- Möglichst mit leerer Blase messen.
- Nicht direkt nach übermäßiger Nahrungs- oder Flüssigkeitsaufnahme messen
- Schwankungen des Wasserhaushaltes wirken sich auf die Messergebnisse des Körperfettanteils aus.
- Nach Sport oder anstrengender Betätigung ausreichende Ruhephase.
- Nicht nach der Sauna, dem Baden oder Schwimmen messen.
- Die Schenkelinnenseiten sollten sich beim Messen nicht berühren, ggf. ein trockenes Handtuch dazwischen halten. Gleiches gilt bei der Segmentmessung für die Arme und Oberkörper.
- Halten Sie die Elektroden mit Desinfektionsmittel sauber.



Bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA): Mit dem konstanten Signal eines Wechselstroms wird der Widerstand (Impedanz) des Körpers gemessen.

[Übersicht über GMON-Module](#)

u.a. Allgemeine Bedienungshinweise, Zielgrößen, weitere gesundheitsrelevante Parameter

[<nach oben>](#)

# Gesundheitsmonitor GMON

„Gesundheitsrisiken ERKENNEN – fachmännisch BEWERTEN – präventiv HANDELN“

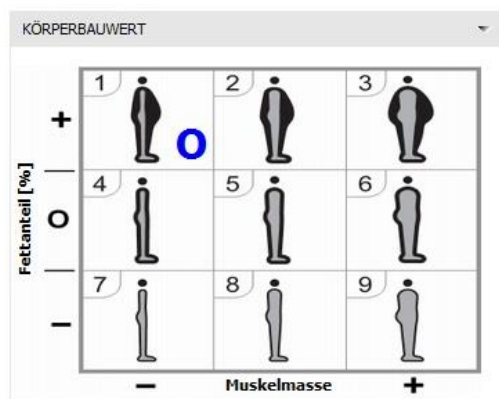
## Erläuterungen zum Register Home/Pro BCM

Umrechnung kcal – kJ:

1 kcal	· 4,1868 =	1 kJ
1 kJ	· 0.2388 =	1 kcal

Beschreibung des Körperbauwertes:

Körperbauwert		Bewertung
grob	detailliert	
1	11 – 13 oder 21 – 23	Versteckt fettleibig
2	14 – 16 oder 24 – 26	Zu viel Fett
3	17 – 19 oder 27 – 29	Solide gebaut
4	31 – 33 oder 41 – 43	Untrainiert
5	34 – 36 oder 44 – 46	Normal
6	37 – 39 oder 47 – 49	Normal muskulös
7	51 – 53 oder 61 – 63	Dünn
8	54 – 56 oder 64 – 66	Dünn und muskulös
9	57 – 59 oder 67 – 69	Sehr muskulös



Körperbauwert	
Fettanteil %	Muskelmasse
Fettleibig	11 12 13 14 15 16 17 18 19
Erhöht	21 22 23 24 25 26 27 28 29
Gesund	31 32 33 34 35 36 37 38 39
Niedrig	41 42 43 44 45 46 47 48 49
	51 52 53 54 55 56 57 58 59
	61 62 63 64 65 66 67 68 69
	– 0 +
	Muskelmasse

[<nach oben>](#)