

Gesundheitsmonitor GMON

„Gesundheitsrisiken ERKENNEN – fachmännisch BEWERTEN – präventiv HANDELN“

Erläuterungen zum Register ViScan 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.

Die viszerale Fettverteilung gilt als wesentlicher Faktor zur Bewertung des Gesundheitsrisikos durch Körperfett.



Es gelten stets die Informationen und Sicherheitshinweise der Dokumentation zum Messgerät. Für Personen mit Herzschrittmacher nicht geeignet!



Für eine genaue und reproduzierbare Messung des viszeralen Körperfetts beachte man die folgenden Grundregeln:

- Möglichst in gleicher Bekleidung messen (optimal: auf der Haut)
- 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.
- Halten Sie die Elektroden mit Desinfektionsmittel sauber.



- [\(A\)](#) Bewertung Rumpffett
- [\(B\)](#) Bewertung Taillenumfang
- [\(C\)](#) Bewertung Viszeraler Fettlevel



[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 ViScan BCM

(A) Bewertung Rumpffett

| Bewertung | Ampelfarbe | Männer | Frauen |
|-----------|------------|-----------------|-----------------|
| niedrig | gelb | bis 19,7% | bis 24,3% |
| günstig | grün | 19,7% bis 32,1% | 24,3% bis 44,5% |
| erhöht | gelb | 32,1% bis 38,3% | 44,5% bis 54,6% |
| hoch | rot | über 38,3% | über 54,6% |

(B) Bewertung Taillenumfang (über Nabel)

| Bewertung | Ampelfarbe | Männer | Frauen |
|-----------|------------|------------------|-----------------|
| günstig | grün | unter 94 cm | unter 80 cm |
| erhöht | gelb | 94 cm bis 102 cm | 80 cm bis 88 cm |
| hoch | rot | 102 cm und mehr | 88 cm und mehr |

(C) Bewertung Viszeraler Fett-Level

| Bewertung | Ampelfarbe | Level |
|-----------|------------|-------------|
| günstig | grün | unter 13 |
| erhöht | gelb | 13 bis 18 |
| hoch | rot | 18 und mehr |

[<nach oben>](#)