

Gesundheitsmonitor GMON

„Gesundheitsrisiken ERKENNEN – fachmännisch BEWERTEN – präventiv HANDELN“

Erläuterungen zum Register Aktivitätsmonitor

(Aktivitätsmonitor AM-180 – ein Produkt der [TANITA Europe B.V.](#))



Körperliche Aktivitäten verbrauchen Energie und haben damit positive Auswirkungen auf die Gesundheit, insbesondere als wirksame Prophylaxe gegen Übergewicht und Bluthochdruck. Mangelnde Bewegung ist in der heutigen modernen Gesellschaft allgegenwärtig, sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld. Mit dem Aktivitätsmonitor AM-180 kann das eigene Bewegungsverhalten erfasst werden. So sensibilisiert fällt der Schritt zu mehr Aktivität leichter – und die [Ergebnisse](#) werden schnell sichtbar.



Erhebungen zum Gesundheitszustand großer Bevölkerungsgruppen [z.B. Mensink 2003] verweisen einheitlich auf Defizite der Bewegungssituation. Dies gilt als eine der wesentlichen Ursachen für die Zunahme der Anzahl von Herz-Kreislauf-Krankheiten und Diabetes.



Es wird empfohlen, sich an fünf Tagen der Woche mindestens 30 Minuten ausreichend zu bewegen [BHF 2009]. „Ausreichend“ wird dabei über den Energieverbrauch der Bewegungsform beschrieben, der in [MET](#) angegeben wird. Bewegungsformen mit 3 bis 6 MET gelten als moderat, ab 6 MET spricht man von hoher körperlicher Aktivität. Entscheidend für den Aktivitäts-Energie-Umsatz (AEE) ist die Dauer der Bewegungsform, gemessen in Exercises (Bewegungseinheiten): 1 Exercises = 1 MET x 1 Stunde.

Rechenbeispiel: Bei einer Schrittlänge von 75 cm ergeben 4000 Schritte eine Wegstrecke von ca. 3,0 km. Beträgt die Geschwindigkeit etwa 6,0 km/h (zügiges Laufen auf ebenem Untergrund entspricht 5 MET), so wird die Wegstrecke in 30 min zurückgelegt und damit 2,5 Exercise absolviert.



[\(A\)](#) Bewertung des Erfüllungsgrades des Aktivitätsziels



British Heart Foundation (BHF). Physical activity and your heart. London 2009.

Mensink G. Bundes-Gesundheitssurvey: Körperliche Aktivität. Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Robert Koch-Institut, Berlin 2003.



AEE: (activity energy expenditure, Aktivitäts-Energie-Umsatz): Energieverbrauch bei körperlicher Aktivität
MET (Metabolisches Äquivalent): Beschreibung des Stoffwechselumsatzes, bezogen auf den Ruheumsatz im Verhältnis zum Körpergewicht (Maßeinheit kcal/kg/h)
TEE (total energy expenditure, Gesamtenergieumsatz): Gesamtenergieverbrauch in 24 Stunden.



[Übersicht über GMON-Module](#)

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

[<nach oben>](#)

Gesundheitsmonitor GMON

„Gesundheitsrisiken ERKENNEN – fachmännisch BEWERTEN – präventiv HANDELN“

Erläuterungen zum Register Aktivitätsmonitor

(Aktivitätsmonitor AM-180 – ein Produkt der [TANITA Europe B.V.](#))

Bewertung des Erfüllungsgrades des Aktivitätsziels

Der Zielwert ist individuell selbst festzulegen. Es werden nur die Nutzungstage (Tage mit mehr als 0 Schritten) für die Mittelwertbildung über die letzten 7 bzw. über die letzten 30 Tage ausgewertet.

Bewertung	Ampelfarbe	Erfüllungsgrad
sehr niedrig	rot	< 50%
niedrig	gelb	50% – 100%
günstig	grün	100% und mehr

[<nach oben>](#)

Auswertung der AM-180-Daten im GMON

Die Bedienung des AM-180 wird im [User Manual](#) des Produktes ausführlich erläutert.

Die Einstellungen des AM-180 können über *<Messgerät abfragen>* mit *<Stammdaten aktualisieren>* erfolgen. Die zuletzt eingegebenen Werte der Parameter sind in Klammern angegeben. **Bitte beachten:** Änderungen der Stammdaten werden erst für nachfolgende Aktivitätsaufzeichnungen wirksam!

Die Daten des AM-180 werden über *<Messgerät abfragen>* mit *<Start Messung>* in GMON übertragen.

Die **Messergebnisse** des Aktivitätsmonitors werden wahlweise als 7-Tages-Mittel oder als 30-Tagemittel angezeigt. Tage ohne Aktivität (0 Schritte) bleiben bei der Mittelwertbildung unberücksichtigt. Für alle acht verfügbaren Parameter wird der Verlauf aller in der Wertetabelle enthaltenen Daten grafisch dargestellt.

Sind Zielwerte eingetragen, wird das Ergebnis in Relation zu diesem Zielwert gesetzt (Zielwert entspricht 100% Erfüllungsgrad). In der Bewertung wird der Mittelwert der Erfüllungsgrade angezeigt.

Mittels **AM-180 Auswertung** erfolgt wahlweise eine Anzeige der Ergebnisse für einen Tag (stundenweise), für eine Woche, einen Monat (jeweils tageweise) oder für ein Jahr (monatsweise). Zeitraum und Parameter können ausgewählt werden.

[<nach oben>](#)