

Gesundheitsmonitor GMON

„Gesundheitsrisiken ERKENNEN – fachmännisch BEWERTEN – präventiv HANDELN“

Erläuterungen zu Zielgrößen



Für ausgewählte Parameter können tabellarisch Zielgrößen festgelegt werden, die das aktive Gesundheitsmonitoring unterstützen und die quantitative Grundlage für die Verlaufsbewertung bilden. Ein so festgelegter Zielwert wird im Report „Verlaufsdarstellung“ als grüne Ziellinie markiert, so dass das Ziel stets „im Blick“ bleibt.



Obwohl es prinzipiell keine Einschränkungen für die Wahl der Zielgrößen gibt, sollten diese im Rahmen der [Bereichsgrenzen für günstige Werte](#) oder als Zwischenetappen auf einem Weg dorthin gewählt werden! Davon abweichende Vorgaben sollten nur mit fachmännischer Beratung festgelegt werden.

Um Zielvorgaben mit drastischen Veränderungen zu vermeiden, wird auf eine Veränderung um mehr als 10% (innerhalb von 12 Wochen) des Ausgangswertes hingewiesen. Es sollte kritisch überprüft werden, ob die Veränderung wie vorgeschlagen korrigiert, oder die Zielgröße im konkreten Fall akzeptiert werden soll.



Die Prognose stellt nur eine Schätzung unter der Annahme einer kontinuierlichen Veränderung dar. Einflüsse von ungünstigen Messbedingungen oder gar von Fehlmessungen können nicht ausgeschlossen werden.



Eine Ampelanzeige unterstützt den visuellen Eindruck, wie sich die Verlaufskurve der Messwerte dieser Ziellinie nähert:

- „Grün“ signalisiert, dass der Zielwert erreicht wurde oder im vorgesehenen Zeitraum noch erreicht werden kann.
- Mit „Gelb“ wird darauf verwiesen, dass eine Annäherung erfolgt, aber das erreichbare Ziel nicht der Zielgröße entspricht.
- Dagegen zeigt „Rot“, dass sich der Kurvenverlauf von der Zielgröße entfernt.



[Übersicht über GMON-Module](#)

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

[<nach oben>](#)

Gesundheitsmonitor GMON

„Gesundheitsrisiken ERKENNEN – fachmännisch BEWERTEN – präventiv HANDELN“

Erläuterungen zu Zielgrößen

Bereichsgrenzen für günstige Werte

Die günstigen Werte der Körperkomposition orientieren sich am günstigen Bereich des BMI (wie viel sollte man bei der aktuellen Körpergröße wiegen, um einen günstigen BMI zu haben) und am günstigen Bereich des Körperfettanteils (wie viel Körperfett sollte man bei der aktuellen fettfreien Körpermasse haben).

Im Allgemeinen lässt sich die Körperkomposition durch Reduzierung des Körperfetts unter Bewahrung der fettfreien Körpermasse verbessern. Weicht aber der Ist-Zustand von den günstigen Bereichen deutlich ab, ist meist ein „Umbau“ der Körperkomposition unausweichlich.

[<nach oben>](#)