

Vital-Screening – Bioimpedanzmessung (BIA)

Eckdaten

Art des Moduls	Screenings mit Besprechung
Teilnehmerzahl	30 Min. pro TN
Anmeldeliste	Ja
Dauer	7 Std./Tag
Auf-Abbauzeit	Je 30 Min.
Platzbedarf	6 qm, möglichst separater Raum oder optische Abgrenzung
Raumausstattung	1 Tisch und 2 Stühle, Platz für 1 Liege
Stromanschluss	Ja, 3 Stromquellen mit Verlängerung bis zum Tisch

Kurzbeschreibung

Für eine gesundheitsbewusste Lebensweise ist es erforderlich sich und seinen Körper zu kennen. Denn wer weiß, worauf er achten muss, kann sich entsprechend verhalten. Beim Vital-Screening werden deshalb einige der wichtigsten Werte gemessen, die Aufschluss über den persönlichen Gesundheitsstatus geben.

Im Mittelpunkt steht beim Vitalscreening die Bioelektrische Impedanz-Analyse (BIA). Hier lassen sich wahlweise Ideal- oder Normalwerte, für Gesunde und Sportler, bei schlechtem Ernährungs- bzw. Trainingszustand ermitteln sowie eine Blickdiagnose durch Vektorgraphen. Auch sind spezielle Vergleichswerte für Adipositas Grad I bis III möglich und eine automatische Fettkorrektur eliminiert lästige Wasserschwankungen in den Ergebnissen. Für jedes Kompartiment werden die Wichtigsten Perzentilen (P3, 10, 50, 90 und 97) wiedergegeben – plus der gebräuchlichen deutschen BMI-Perzentilen. So lassen sich in jeder Altersgruppe Körperwasser, Körperfett und Magermasse zuverlässig beurteilen.

In der anschließenden Besprechung der Werte, liegt der Schwerpunkt auf alltagstauglichen und leicht umsetzbaren Tipps, um eigenverantwortlich Werte zu verbessern und einen gesunden Lebensstil anzustreben.

Screenings

- ✓ BIA: Körperfett, Körperwasser und fettfreie Masse - ECM (Interstitium Knochen und Bindegewebe) und BCM (Muskel- und Organzellmasse)
- ✓ Gewicht und Body-Mass-Index (BMI)
- ✓ Blutdruck-Messung am Oberarm







Konzept © Habermann Gesundheitstraining-Ernährung GmbH

