

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 im Register „Tanita Home BCM > Auswertung“ folgende Messwerte angezeigt werden: [Körpergewicht/BMI](#), [Körperfettanteil](#) und [Körperwasser](#), weiterhin Fettmasse und fettfreie Masse, [Muskelmasse](#) (inklusive Sarkopenie-Index) sowie [Phasenwinkel](#). Für Kinder und Jugendliche (0 bis 18 Jahre) sind die Angaben zum Körpergewicht und zur Körpergröße in Bezug auf [Percentile](#) darstellbar.

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!



Regelmäßige sportliche Aktivität beeinflusst die Körperkomposition. Bei mehr als 10 Stunden Sport in der Woche und einem Ruhepuls bis 60 Schläge/min sollte der **Körpertyp** auf „Athletisch“ eingestellt werden!

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

- Am besten Barfuß messen. Auch wenn die Fußsohlen schwierig 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
[Stichwortverzeichnis für das GMON-Programm](#)

[<nach oben>](#)

Gesundheitsmonitor GMON

„Gesundheitsrisiken ERKENNEN – fachmännisch BEWERTEN – präventiv HANDELN“

Erläuterungen zum Register Home/Pro BCM

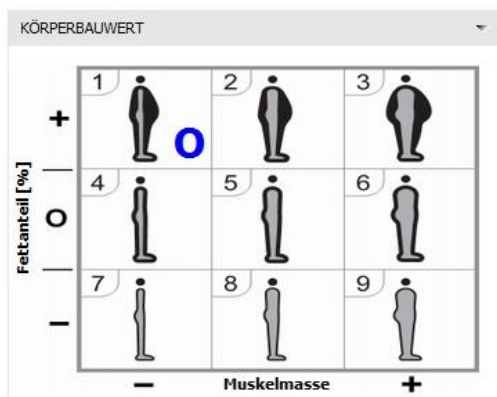
Umrechnung kcal – kJ:

1 kcal	· 4,1840 =	1 kJ
1 kJ	· 0.2390 =	1 kcal

Dieser Umrechnungsfaktor bezieht sich auf die „thermochemische Kalorie“ (National Bureau of Standards) und weicht von der „Internationalen-Tafel-Kalorie“ (1 IT-kcal = 4.1868 kJ, Fifth International Conference on the Properties of Steam) ab.

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 %	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>](#)

Gesundheitsmonitor GMON

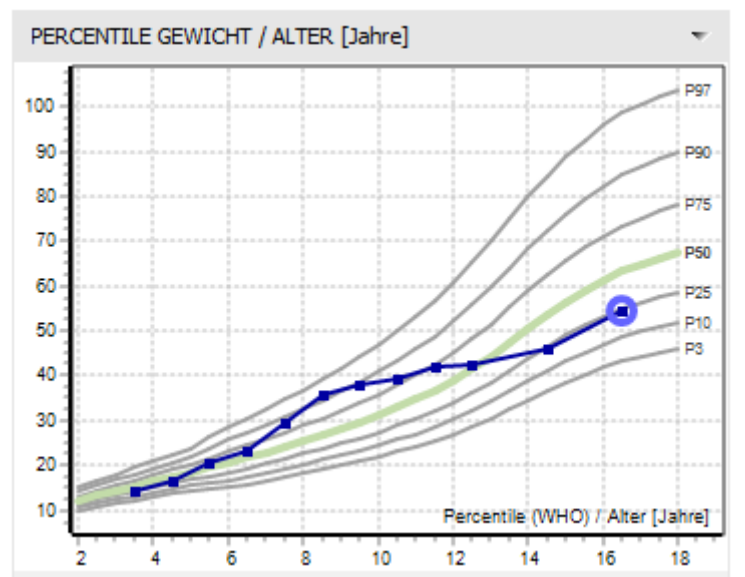
„Gesundheitsrisiken ERKENNEN – fachmännisch BEWERTEN – präventiv HANDELN“

Erläuterungen zum Register Home/Pro BCM

Bewertung mittels Perzentilen

Für Kinder und Jugendliche (Alter zwischen 0 und 18 Jahre) dient die Bewertung von Messwerten mit den Signalfarben Grün-Gelb-Rot lediglich einer groben Orientierung. Unmittelbare Auswirkungen auf die Gesundheitssituation lassen sich daraus nicht direkt ableiten.

Um die körperliche Entwicklung einzuschätzen, sollten die Daten mit den alters- und geschlechtsabhängigen Perzentil-Werten verglichen werden. Dafür stehen die Perzentil-Linien P3, P10, P25, P50, P75, P90 und P97 zur Verfügung. Die Lage des markierten Messwertes zeigt an, dass 25% aller Referenzwerte kleiner als dieser Messwert sind (und entsprechend 75% aller Referenzwerte größer als dieser Messwert sind).



Die Bewertung der Perzentile für Körpergewicht und BMI (unabhängig von Alter und Geschlecht):

Bewertung	Ampelfarbe	Perzentile
sehr selten (niedrig)	rot	unter 3%
selten (erniedrigt)	gelb	ab 3% bis unter 10%
häufig	grün	ab 10% bis 90%
selten (erhöht)	gelb	über 90% bis 97%
sehr selten (hoch)	rot	über 97%

Die Körpergröße wird nicht bewertet, da diese in der Gesundheitsförderung z.B. nicht allein durch Lebensstiländerungen beeinflusst werden kann. Der Verlauf der Perzentile wird nur für das zurückliegende Jahr auf der Grundlage der allgemeinen [Regeln für Zielgrößen](#) bewertet.

Als Referenzwerte stehen Angaben des Robert-Koch-Institutes (Deutschland) und der WHO (weltweit) zur Verfügung. (Auswahl: Register „Allgemeines“ unter Stammdaten):

[RKI 2013] Referenzpercentile für anthropometrische Maßzahlen und Blutdruck aus der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS), 2. Auflage, RKI-Hausdruckerei, Berlin 2013.

Gesundheitsmonitor GMON

„Gesundheitsrisiken ERKENNEN – fachmännisch BEWERTEN – präventiv HANDELN“

Erläuterungen zum Register Home/Pro BCM

[WHO 2006] WHO Multicentre Growth Reference Study Group. WHO Child Growth Standards: Length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age: Methods and development. Geneva: World Health Organization, 2006.

[<nach oben>](#)