



Infrarot-Körperfettanalyse

Anbieter: GiB GmbH

Das Verhältnis von Körperfett und fettfreiem Gewebe gilt als zuverlässiger Faktor zur Bewertung des Körpergewichts bzw. der Körperzusammensetzung (Body Composition). Während bei der Beurteilung des Gewichts nur über die Personenwaage oft Fehler auftreten - indem athletische Menschen als „übergewichtig“ eingestuft werden und schlanke Untrainierte meist ihr „Idealgewicht“ bescheinigt bekommen - liefert die Körperfettanalyse per Infrarot aussagekräftige Ergebnisse.

Themenfeld: Ernährung und Stoffwechsel

Präventionsprinzip: Vermeidung und Reduktion von Übergewicht

Spezifische Ziele

Vorbeugung und Reduzierung gesundheitlicher Risiken durch gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme.
Gewichtsmanagement durch eine gesunde, angepasste Ernährung.

Inhalte

- Infrarot-Messung des Körperfetts an definierter Referenzstelle des dominanten Oberarms
- Bewertung des Ergebnisses anhand alters- und geschlechtsspezifischer Referenzdaten
- Messung des Bauchumfangs und Bewertung gemäß internationalen Normwerten
- Ableitung individueller Empfehlungen zu regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung
- Ergebnisse und individuelle Empfehlungen digital verfügbar

Ablauf

Die komfortable und völlig ungefährliche Messung erfolgt über einen Lichtsensor an einem definierten Referenzpunkt des Oberarms. Zusätzlich wird standardmäßig eine Bauchumfangmessung durchgeführt, die auch Auskunft über die regionale Fettverteilung bzw. den Risikofaktor „inneres Bauchfett“ gibt.