

# Körperstrukturanalyse

Bei der Körperstrukturanalyse werden die Körperzusammensetzungsmessung und der Cardio Check in einem Screening vereint. So erhalten die Teilnehmenden einen rundum-Eindruck ihrer Gesundheits- und Vitalitätsparameter sowie eine Analyse ihrer Körperzusammensetzung.

## 1. Körperzusammensetzungsmessung

Die Körperzusammensetzung erfolgt durch Auflegen des Infrarotmesskopfes am Oberarm und das Ergebnis wird innerhalb weniger Augenblicke ermittelt. Ermittelt werden neben dem Körperfettgehalt auch der Anteil der fettfreien Körpermasse sowie der Body Mass Index (BMI) und der Wassergehalt des Körpers.

Auf diese Weise kann exakt ermittelt werden, wie viel Fett- oder Muskelmasse ab- oder aufgebaut werden kann und ob sich der Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht befindet.

## 2. Cardio Check

Eine wertvolle Ergänzung hierzu sind die Gesundheits- und Vitalitätsparameter Blutzucker, Cholesterinspiegel (HDL, LDL, Triglyceride) sowie der Blutdruck.

Dieses Coaching nutzt die Werte in Kombination mit einer individuellen Beratung, um die persönliche Gesundheitswahrnehmung mit den objektiven Messergebnissen zusammenzuführen.

Auf diese Art und Weise gelingt es, den Wert der persönlichen Lebensführung für die Vitalität und Gesundheit zu verdeutlichen.

### Ablauf:

- Kurzanamnese und Erklärung der Messung
- 1. Messung: Messung von Körperfettgehalt, BMI und Wasserhaushalt mittels Infrarot
- 2. Messung: Messung des Blutdrucks
- 3. Messung: Cholesterinwerte (HDL, LDL, Triglyceride) und Blutzucker
- Auswertung der Daten / Beratungsgespräch / Aushändigung des Ergebnisberichts

### Umsetzung:

- Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmendem: 20 Min.
- Maximale Veranstaltungsdauer: 9 Stunden, inkl. Pause, zzgl. Auf- und Abbau
- Platzbedarf: ca. 4m<sup>2</sup>, 1 Tisch, 2 Stühle, Stromanschluss
- Personalbedarf: der Diagnostikexperte von Aktivital ist im Modulpreis inkludiert

### Nutzen:

- Die Körperstrukturanalyse ermittelt über die Erhebung zahlreicher Vitalparameter und der Körperzusammensetzung den individuellen Gesundheitszustand der Teilnehmenden.
- Über den Cardio Check lassen sich wichtige Informationen über den Blutzucker- und Cholesterinspiegel gewinnen, die gerade bei bewegungsarmen Berufsgruppen regelmäßig überprüft werden sollten.
- Anhand der Werte können Tipps zur Ernährung und Bewegung gegeben werden, um den Gesundheitszustand und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden zu optimieren.

**Wir machen Screenings. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)