

Betriebliches Gesundheitsmanagement

## Körperanalyse (Bioimpedanzanalyse)

### - Kurzcheck

#### Inhalte

4-Punktmessung auf BIA-Waage:  
Verteilung vom Muskulatur, Fett, Wasser im Körper,  
speziell des gefährlichen Organfettes

Es handelt es sich um eine von Wissenschaftlern weltweit anerkannte Messmethode, bei der schwacher, für den Menschen nicht spürbarer, Strom durch den Körper geleitet wird. Dabei macht man sich die Erkenntnis zu Nutze, dass Strom leichter durch die Muskulatur fließt als durch Körperfett. Der gemessene Fließwiderstand (Bioelektrische Impedanz) gibt Auskunft über den Körperwasseranteil, der nach der sog. Brozek-Formel und Referenzwerten, die in klinischen Studien gewonnen wurden, in den Körperfettanteil umgerechnet werden kann.

#### Angebot

Einzelangebot/Check  
min. 1 Teilnehmer pro Durchgang  
max. 1 Teilnehmer pro Durchgang

#### Dozent

verschiedene  
IFGL – Institut für Gesundheitsförderung und  
Leistungsentwicklung  
M.A. Gesundheits- u. Sportwissenschaft  
Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 100km

#### Organisation

Dauer: 15 Minuten

Equipment (wird vom Dozenten gestellt)  
Tisch, Stühle (ein Raum wird nicht unbedingt benötigt),  
Stromanschluss (wird vom Betrieb gestellt)  
Raumgröße: 12m<sup>2</sup>  
Hinweise: Geeignet für Gesundheitstage mit  
Messecharakter bei Infoständen

nur als Ganztagesveranstaltung buchbar  
(8 Stunden im Block inkl. Pausen)

