

medo.check®

Software für Ihr Business



Erstcheck



SchwungWerk

**Betriebliche Gesundheitsförderung
Hannover**

Gustav Gesund
getestet am 01.06.2016



Gustav Gesund

* 17.07.1971 (45 Jahre)

Größe: **168 cm**

Gewicht: **92,1 Kg**

getestet von **Thomas Korting**

BMI

Der Bodymaßindex ist eine errechnete Größe aus Gewicht und Körpergröße und gibt an, in wie weit Ihr Gewicht zur Körpergröße passt.

Normwerte:

18: eindeutig zu wenig

18 - 19: unterer Bereich

20 - 25: ideal

26 - 30: noch akzeptabel

30: eindeutig zu viel

Ihr Wert:

32,63



Körperfettanteil

Der Körperfettanteil entspricht der prozentualen Körperfettmenge.

Normwerte:

Männer

18-26 Jahre: 8-16%

27-40 Jahre: 14-20%

41-55 Jahre: 17-25%

56-65 Jahre: 20-28%

66-78 Jahre: 20-30%

Frauen

18-24 Jahre: 12-24%

25-30 Jahre: 17-28%

31-40 Jahre: 20-33%

41-55 Jahre: 23-35%

56-74 Jahre: 25-37%

Ihr Wert:

31,6

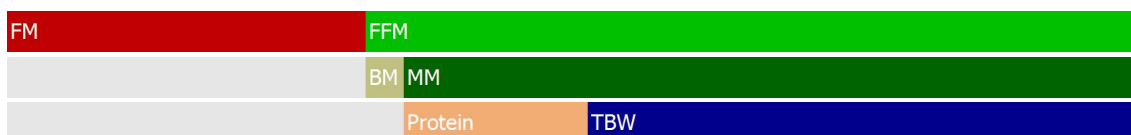


Körperanalyse

Die Körperanalyse gibt die Körperzusammensetzung nach Körperkompartimenten und nach Rumpf und Gliedmaßen wieder.

Insgesamt

Körperfettanteil	Fettmasse	Fettfreie Masse
31,6 %	29,1 kg	63 kg
Knochenmasse	Proteinmasse	Muskelmasse
3,1 kg	14,96 kg	59,9 kg
Gesamtkörperwasser	extrazelluläres Wasser	intrazelluläres Wasser
44,94 kg (48,8 %)	- (-1,1 %)	- (-1,1 %)



Linker Arm:

Fettmasse	Fettfreie Masse	Fettanteil	Muskelmasse
-	-	33,2 %	3,3 kg

Rechter Arm:

Fettmasse	Fettfreie Masse	Fettanteil	Muskelmasse
-	-	31 %	3,4 kg

Rumpf:

Fettmasse	Fettfreie Masse	Fettanteil	Muskelmasse
-	-	35,8 %	31,4 kg

Linkes Bein:

Fettmasse	Fettfreie Masse	Fettanteil	Muskelmasse
-	-	23,5 %	10,9 kg

Rechtes Bein:

Fettmasse	Fettfreie Masse	Fettanteil	Muskelmasse
-	-	25 %	10,9 kg

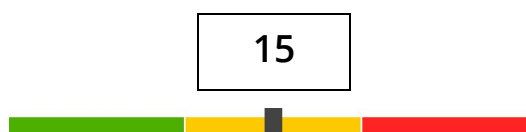
Viszerales Fett

Das Viszeraalfett bezeichnet das in der freien Bauchhöhle eingelagerte Fett, welches die inneren Organe, vor allem des Verdauungssystems, umgibt. Es ist im Gegensatz zum Unterhautfettgewebe nicht direkt sichtbar.

Normwerte:

normal: 0-12
hoch: 13-17
sehr hoch: >18

Level:



Sie wurden umfassend untersucht und beraten von Thomas Korting

SchwungWerk Betriebliche Gesundheitsförderung, Klein-Buchholzer Kirchweg 30, 30659 Hannover
fon. (0511) 700 52 69 2 - www.hannover-bgf.de - SchwungWerk@hannover-bgf.de

Grundumsatz

Der Grundumsatz in Kilokalorien ist der tägliche Energiebedarf des Körpers in Ruhe und bei Indifferenztemperatur (28°C). Der Gesamtumsatz stellt den Tagesbedarf in Abhängigkeit der körperlichen Aktivität dar.

Berechnungsfaktoren nach Aktivitätslevel

- 1,2: keine körperliche Aktivität, liegen oder sitzen.
- 1,4: geringe körperliche Aktivität
- 1,6: Büroarbeit, sitzende Tätigkeit
- 1,9: Zeitweiliges stehen/gehen.
- 2,4: Tätigkeit hauptsächlich im Stehen oder Gehen.
- 3,5: Schwere körperliche Arbeit, Leistungssport.

Grundumsatz:

1617

kCal/d

Gesamtumsatz:

2425

kCal/d



Puls

Der Puls ist die Herzfrequenz. Gemessen wird der Puls in Schlägen pro Minute.

Normwerte:

- 50: Leistungssportler oder Bradycardie
- 51 - 60: Sportlerherz
- 61 - 80: normaler Ruhepuls
- 81 - 100: grenzwertiger Puls; muß kontrolliert werden
- 100: Tachycardie

Ihr Wert:

82



Blutdruck

Der Blutdruck wird unterteilt in einen systolischen und diastolischen Wert. Der systolische Wert gibt die Kraft des Herzes an. Der diastolische Wert gibt den Druck des Blutes auf die Gefäße an.

Normwerte:

	systolisch:	diastolisch:
niedriger Blutdruck	100 mmHg	
optimal	120 mmHg	80 mmHg
normal	130 mmHg	85 mmHg
Grenzwert / Hochnormal	130-139 mmHg	85-89 mmHg
Bluthochdruck Stufe 1	140-159 mmHg	90-99 mmHg
Bluthochdruck Stufe 2	160-179 mmHg	100-110 mmHg
Bluthochdruck Stufe 3	180 mmHg	110 mmHg

Ihre Werte:

systolisch:

142

diastolisch:

86



⚠ Beim Blutdruck wurde der Grenzwert überschritten. Daher bitten wir Sie, diesen regelmäßig kontrollieren zu lassen!

Umfangsmessung

Besonders der Taillenumfang und das Verhältnis von Taille zu Hüfte (WHR), besitzen Aussagekraft. Die Werteempfehlungen sind aus Tabellen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entnommen.

Messwerte:

Hüfte: **94 cm**
 Taille: **112 cm**

Normwerte:

Günstig ist ein Taillenumfang unter 94cm.
 Günstig ist ein WHR von unter 0,9.

Taille:

112



WHR:

1,19



DIFE DEUTSCHER DIABETES RISIKO-TEST®

An der unten stehenden Skala können Sie Ihr Diabetes-Risiko ablesen. Bitte beachten Sie: Auch Personen mit einem geringen Risiko können an Diabetes erkranken. Dagegen können Personen mit einem hohen Risiko gesund bleiben.

So hoch ist Ihr Diabetes Risiko

- 0 - 45: Ihr Diabetes Risiko ist niedrig (0% - 2%)
- 46 - 56: Ihr Diabetes Risiko ist noch niedrig (2% - 5%)
- 57 - 63: Ihr Diabetes Risiko ist erhöht (5% - 10%)
- über 63: Ihr Diabetes Risiko ist hoch bis sehr hoch (10% - 100%)

Um das Diabetes-Risiko genauer zu bestimmen bzw. einen bereits vorhandenen, klinisch manifestierten Diabetes auszuschließen, sollte ab einem Ergebnis von 57 Punkten zusätzlich der HbA_{1c}-Wert oder der Nüchternblutzucker bestimmt werden.

Ihr Diabetes-Risiko ist erhöht.

Sie gehören zu einer Personengruppe, in der mindestens 5 von 100 Menschen in den nächsten 5 Jahren an einem Typ-2-Diabetes erkranken werden.

Um Ihr Diabetes Risiko genau zu bestimmen, sollten Sie Ihren Blutzucker im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung von Ihrem Arzt überprüfen lassen.

So können Sie Ihr Diabetes Risiko senken

Einige Faktoren, die im Test berücksichtigt werden, können Sie durch Ihr Verhalten ändern:

Übergewicht (Taillenumfang)

Ein großer Taillenumfang ist mit einem erhöhten Typ-2-Diabetes-Risiko verbunden. Versuchen Sie daher, Ihren Taillenumfang zu reduzieren oder zumindest konstant zu halten. Studien haben gezeigt, dass bereits eine moderate Gewichtsreduktion das Diabetes-Risiko deutlich senken kann. Generell sollte eine Gewichtsabnahme durch eine dauerhafte Umstellung auf eine ausgewogene, vollwertige Ernährung erfolgen. Menschen über 65 sollten vor einer Gewichtsreduktion ihren Hausarzt konsultieren.

Körperliche Aktivität

Sie wurden umfassend untersucht und beraten von Thomas Korting

SchwungWerk Betriebliche Gesundheitsförderung, Klein-Buchholzer Kirchweg 30, 30659 Hannover
 fon. (0511) 700 52 69 2 - www.hannover-bgf.de - SchwungWerk@hannover-bgf.de

Ihre Punktzahl:

62

Ihr Risiko:

5 %



Bewegen Sie sich regelmäßig, mindestens jedoch 5 Stunden in der Woche. Körperliche Aktivität hilft Ihnen, Ihr Körpergewicht und Ihren Taillenumfang niedrig zu halten. Zudem wird die körpereigene Wirkung des Insulins verbessert und dadurch der Blutzuckerspiegel besser reguliert.

Vollkornprodukte

Versuchen Sie, bei der Auswahl von Getreideprodukten wie Brot und Backwaren, Nudeln, Reis und Getreideflocken solche mit einem hohen Vollkornanteil zu bevorzugen. Viele Studien weisen darauf hin, dass der tägliche Verzehr vollkornreicher Lebensmittel das Typ-2-Diabetesrisiko senkt.

Fleisch

Achten Sie auf Ihren Fleischkonsum. Je weniger Rind-, Schweine-, oder Lammfleisch Sie verzehren, desto geringer ist Ihr Risiko für Typ-2-Diabetes.

Rauchen

Als Raucher sollten Sie Ihren Zigarettenkonsum unbedingt einstellen, denn Rauchen erhöht auch das Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Anmerkung zum Kaffeekonsum:

Viele Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen regelmäßigem Kaffeekonsum und einem verminderten Typ-2-Diabetes-Risiko. Die Ursachen hierfür sind noch nicht bekannt. Wenn Sie gerne Kaffee trinken und ihn gut vertragen, spricht derzeit nichts dagegen, dies auch weiterhin zu tun.

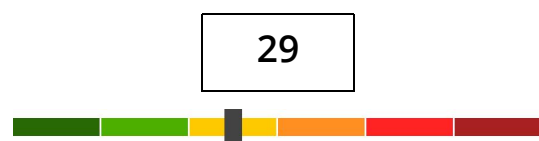
Risikofaktoren

Die Risikofaktorenauswertung dient zur Einschätzung der Artherosklerose Gefährdung (Schlaganfall- und Herzinfarktisiko).

Punktesystem:

0 - 8: praktisch kein Risiko
9 - 17: kein erhöhtes Risiko
18 - 40: mässig erhöhtes Risiko
41 - 59: höchste Zeit, den Arzt regelmässig zu konsultieren
60 - 67: erheblich erhöhtes Risiko
>=68: maximale Gefährdung

Ihre Punkte:



⚠ Sind Sie zwischen 35-65 Jahren, gehören Sie zu denen der Bevölkerung, die ein leicht erhöhtes Herzinfarktisiko haben.

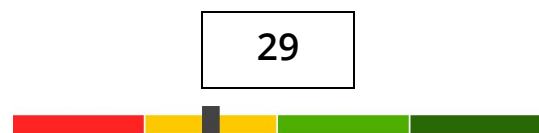
Work Ability Index

Der Work Ability Index ist ein Index zur Bewertung der Arbeitsfähigkeit, der mit Hilfe eines Fragebogens ermittelt wird. Er zeigt auf, in wieweit ein Arbeitnehmer angesichts seiner persönlichen Voraussetzungen sowie angesichts der bei ihm vorliegenden Arbeitsbedingungen in der Lage ist, seine Arbeit zu verrichten.

Punktesystem:

7 - 27: schlechte Arbeitsfähigkeit (ca. 15% aller Teilnehmer)
28 - 36: mäßige Arbeitsfähigkeit (ca. 35% aller Teilnehmer)
37 - 43: gute Arbeitsfähigkeit (ca. 35% aller Teilnehmer)
44 - 49: sehr gute Arbeitsfähigkeit (ca. 15% aller Teilnehmer)

Ihre Punkte:



Ziel von Maßnahmen: Sie sollten Ihre Arbeitsfähigkeit verbessern.

Einbeinstand

Der Einbeinstand testet die Gleichgewichtsfähigkeit.

Beurteilung:

ungenügend: Sie haben große Defizite im Bereich Gleichgewicht.

mäßig: Die Balance könnte besser sein.

befriedigend: Das Gleichgewicht ist in Ordnung, jedoch noch
entwicklungsfähig.

gut: Alles im Lot, das koordinative Gleichgewicht
stimmt.

sehr gut: Sie lassen sich durch nichts aus dem Gleichgewicht
bringen.

Ihre Beurteilung:

mäßig



Vorschlag zur Verbesserung des Gleichgewichts:

Sportliche Aktivitäten bieten zur Schulung von Koordination und Gleichgewichtsfähigkeit gute Voraussetzungen, insbesondere die technisch anspruchsvolleren Disziplinen.

Finger-Boden-Abstand

Der Finger-Boden-Abstand testet die Beweglichkeit des Bereichs Wirbelsäule, Hüfte und Becken.

Beurteilung:

ungenügend: Die Beweglichkeit ist sehr stark eingeschränkt.

mäßig: Die Beweglichkeit ist spürbar eingeschränkt.

gut: Die Beweglichkeit ist normal.

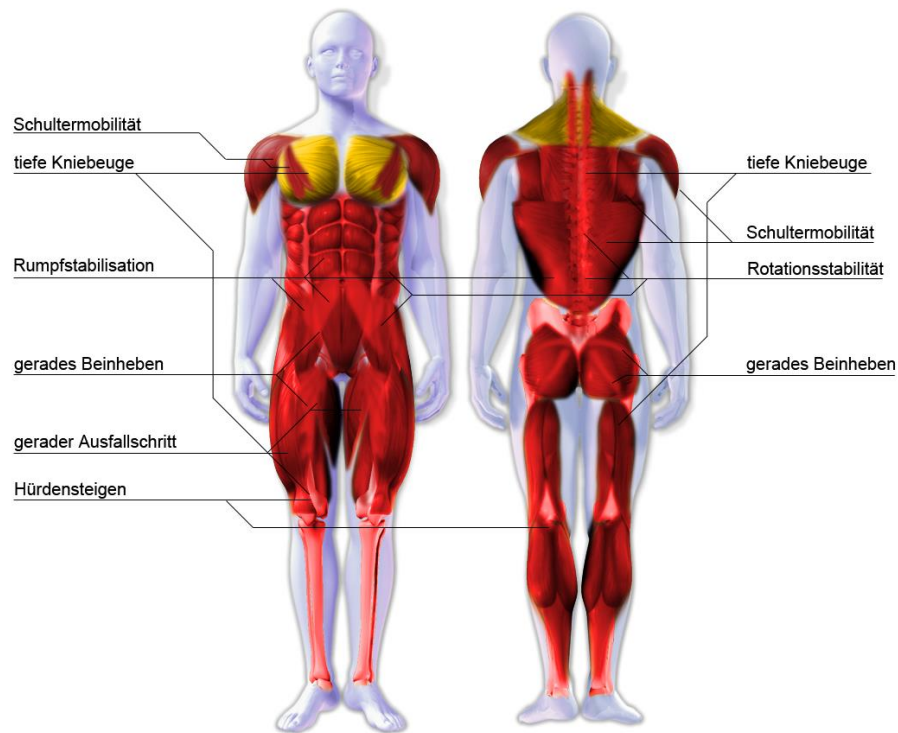
sehr gut: Die Beweglichkeit ist sehr gut.

Ihre Beurteilung:

ungenügend



Funktionelle Bewegungsanalyse



Tiefe Kniebeuge

Die tiefe Kniebeuge wird verwendet um die bilaterale, symmetrische, funktionelle Mobilität der Hüften, Knie und Fußgelenke zu beurteilen. Der über Kopf gehaltene Stab ermöglicht die Beurteilung der bilateralen, symmetrischen Beweglichkeit der Schultern und der Brustwirbelsäule.

Ihre Punkte:

2



Hürdensteigen

Das Hürdensteigen wird verwendet um die bilaterale Mobilität der Hüften, Knie und Fußgelenke zu beurteilen.

Ihre Punkte:

1



Gerader Ausfallschritt

Der Gerade Ausfallschritt wird verwendet um die Stabilität von Hüfte und Fußgelenk zu beurteilen, ebenso die Beweglichkeit der Oberschenkelstrecker und die Kniestabilität.

Ihre Punkte:

1



Schulter Beweglichkeitstest

Der Schulter Beweglichkeitstest wird verwendet um, durch Kombination von interner Drehung mit Adduktion und externer Drehung mit Abduktion, den bilateralen Bewegungsradius der Schulter zu beurteilen.

Ihre Punkte:

0



Sie wurden umfassend untersucht und beraten von Thomas Korting

SchwungWerk Betriebliche Gesundheitsförderung, Klein-Buchholzer Kirchweg 30, 30659 Hannover
fon. (0511) 700 52 69 2 - www.hannover-bgf.de - SchwungWerk@hannover-bgf.de

Aktives Beinheben

Das aktive Beinheben wird verwendet um die Beweglichkeit der Kniesehne und der gastroc/soleus Muskeln zu beurteilen, während das Becken in einer stabilen Position bleibt.

Ihre Punkte:

1



Rumpfstabilitäts Push-Up

Der Rumpfstabilitäts Push-Up wird verwendet um die Rumpf Stabilität in der Sagittalebene zu beurteilen, während eine symmetrische obere Extremitäten Bewegung ausgeführt wird.

Ihre Punkte:

1



Rotationsstabilität

Der Rotationsstabilitäts Test wird verwendet um die multiplanare Stabilität zu beurteilen, während eine Kombinierte Bewegung der oberen und unteren Extremitäten ausgeführt wird.

Ihre Punkte:

1



Muskelstatus, Einschränkungen und Auffälligkeiten

Einschränkungen und Auffälligkeiten

1 Wirbelsäule

Gelenkerkrankung Bandscheibenvorfall Wirbelgelenke Bereich LWS L4 / L5, < 1 Jahr, konventionell Sportverbot bis zur Ausheilung!

Gelenkerkrankung Bandscheibenvorfall Wirbelgelenke Bereich LWS L5 / S1, < 1 Jahr, konventionell Sportverbot bis zur Ausheilung!

nicht befundet

nicht befundet

2 Füße

nicht befundet

Haftungsausschlußerklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich das individuelle Trainingsprogramm von meinem Trainer freiwillig und auf eigene Verantwortung aufnehme und durchführen werde.

Ich fühle mich körperlich und geistig gesund und verpflichte mich, alle Fragen wahrheitsgemäß zu beantworten.

Falls es meine körperliche Voraussetzungen (internistische oder orthopädische Beschwerden o.ä.) erfordern, werde ich durch meinen Hausarzt ein entsprechendes Gutachten für eine Trainingsaufnahme ausstellen lassen.

Bei plötzlichen Befindlichkeitsveränderungen wie Übelkeit, Schwindel, Schmerz, Herzrasen oder ähnlichem, werde ich sofort meine Trainer unterrichten und gegebenenfalls das Training abbrechen.

Ort, Datum, Gustav Gesund

Datenschutz und Bedenken

Alle Daten unterliegen dem Datenschutz und werden von mir vertraulich behandelt. Diese Angaben dienen zur optimalen Steuerung Ihres Trainingsprogramms! Hiermit bestätige ich die Richtigkeit und Vollständigkeit der oben gemachten Angaben.

Es bestehen meines Erachtens keine gesundheitlichen Bedenken hinsichtlich eines Fitness- und Gesundheitstrainings.

Ort, Datum, Thomas Korting