

DC-360 Schulung



Für eine akkurate Messung beachten:

- Wir empfehlen mehr als 24 Std. vor der Messung keinen Alkohol zu konsumieren
- Keine Schwangeren oder Menschen mit Herzschrittmachern messen!
- Saunabesuche sollten ebenfalls 24 Std. zurück liegen
- Nicht direkt nach dem Schwimmen/Baden messen
- 1-2 Std. vor der Messung hydrieren
- Immer zur gleichen Tageszeit messen
- Immer barfuß mit trockenen Füßen messen
- Immer vor dem Sport messen
- Nicht direkt nach dem Essen/Trinken messen
- Keinen Kaffee oder andere dehydrierende Getränke davor konsumieren

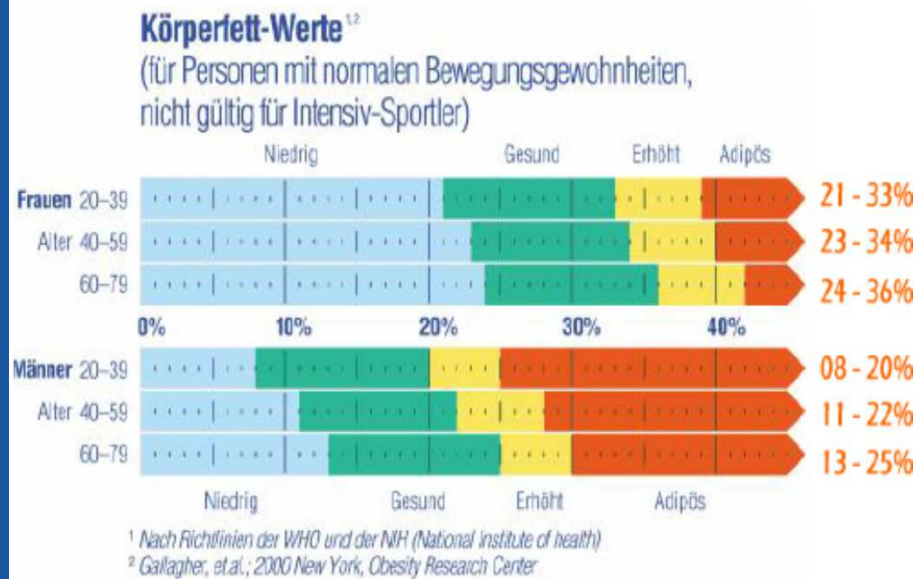


Welche Daten kann die DC-360 ermitteln?

- Körperfett in % und kg
- Fettfreie Masse und Muskelmasse in kg
- Gesamtkörperwasser in % (TBW)
- Body Mass Index (BMI)
- Knochenmineralmasse in kg
- Einstufung des Viszeralfetts
- Grundumsatz kcal (BMR)
- Grundumsatzindikator
- Stoffwechselalter



Körperfett



- Ist lebenswichtig für die tägl. Körperfunktionen
- Schützt Organe, polstert Gelenke
- Regelt die Körpertemperatur
- Speichert Vitamine
- Dient dem Körper als Energiespeicher
- Zu wenig sowie zu viel Körperfett können Stoffwechselerkrankungen oder Herz-Kreislauferkrankungen auslösen



Muskelmasse

- Die Gesamtmuskelmasse wird in kg ausgegeben
- Eine hohe Muskelmasse zeugt von einer hohen Stoffwechselaktivität
- Je mehr Muskelmasse der Körper hat, desto mehr Wasser lässt sich darin speichern
- Die Muskelmasse bietet Gelenkschutz und erhöht die Herz-Kreislauf-Belastbarkeit
- Der ausgegebene Wert beinhaltet auch das ICW (intrazelluläre Wasser)

Gesamtkörperwasser (TBW)

- Das Körperwasser beeinflusst unsere Fettverbrennung und den Stoffwechsel
- Wasser spült die Giftstoffe aus dem Körper
- Regelt den Energiehaushalt

Idealwerte:

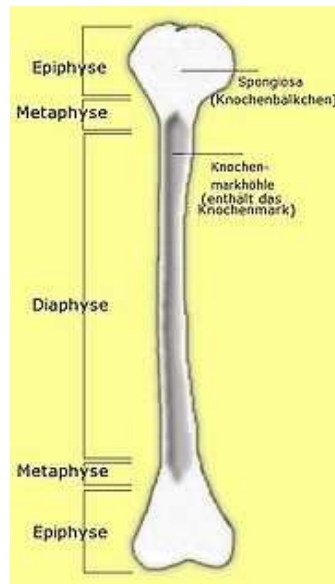
Frauen	Männer	Kinder
Ideal : 45% - 60%	Ideal: 50% - 65%	Ideal : 60% -75%

BMI (=Body Mass Index)

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in kg}}{(\text{Größe in m})^2}$$

- Setzt die Körpergröße in das Verhältnis zum Gewicht
- Kann nicht ernstgenommen werden, da das Gewicht nichts über die Zusammensetzung sagt
- Bodybuilder sind nach BMI adipös

Knochenmineralmasse



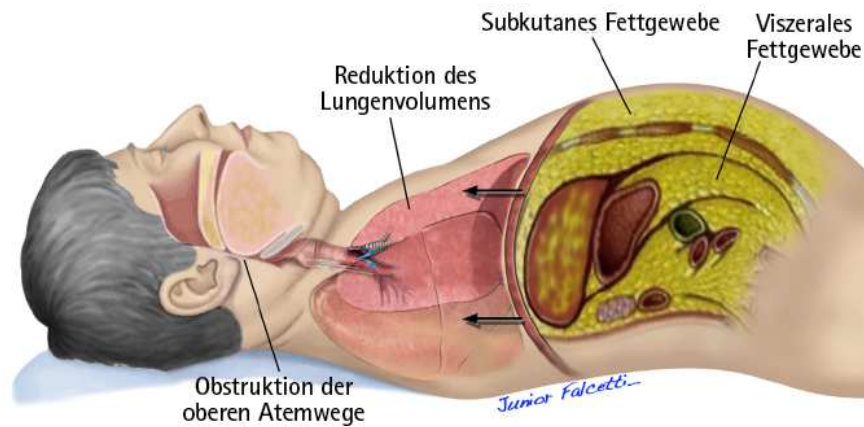
Dies ist die Trockenmasse, also die Proteine welche sich in unseren Knochen befinden.

- Ist ein errechneter Wert
- Für akkurate Messungen sollte man ein Knochendichtemessgerät vorziehen.
- Bei steigender Muskelmasse steigt auch die Knochenmasse

Sollwerte Weiblich	Körpergewicht
1,95 kg min	< 50 kg
2,40 kg min	50 kg -75 kg
2,95 kg min	> 75 kg

Sollwerte Männlich	Körpergewicht
2,66 kg min	< 65 kg
3,29 kg min	65 kg -95 kg
3,69 kg min	> 95 kg

Viszeralfettlevel



- Lässt sich nur durch Bewegung und gute Ernährung mindern
- Ist das Bauchhöhlenfett (Organfett)
- Indikator:
 - Level 1-12 (normal/gesunder Bereich)
 - Level (ab) 13 – gesundheitsgefährdend

Ein hohes Viszeralfett kann zur Leberverfettung und anderen Krankheiten führen
 Level 1 entspricht ca. einer Masse von 10 cm³ Viszeralfett

Der Grundumsatz (BMR)

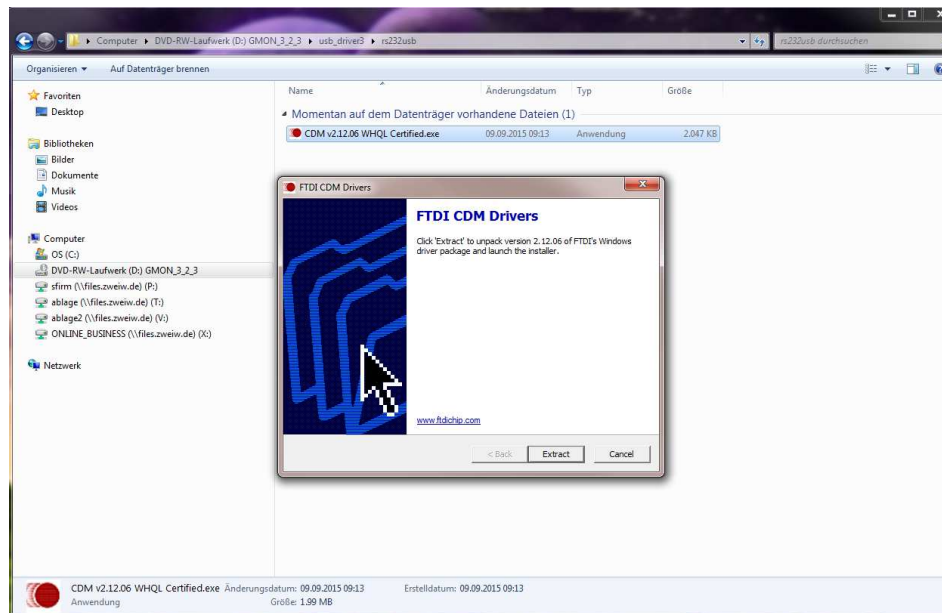


- Wird in KJ und Kcal ausgewertet
- Gibt den Bedarf an Kalorien im Ruhezustand ohne sportliche Betätigung an
- Der Grundbedarf muss immer gedeckt sein, ganz gleich ob das Ziel Masseaufbau oder Gewichtsreduktion ist.

Installation des Gerätetreibers

Dieser befindet sich auf DVD – Laufwerk: GMON – USB_driver3-rs232usb

Hier Doppelklick auf „CDM v2.12.06 WHQL Certified.exe“ und installieren



Der Gesundheitsmonitor - Basics

The screenshot shows the 'Gesundheitsmonitor - Administration - Version 3.1.8 - Tanita Demo' window. At the top, there is a search bar with a 'Suchen:' label, a dropdown menu set to 'Name', and a 'Gruppe:' dropdown set to 'Alle Gruppen'. Below the search bar is a table with columns: KUNDEN-ID, NAME, VORNAME, GEBURTSDATUM, SEX, and ORT. The first row is highlighted in green. To the right of the table is a vertical menu with buttons: 'Neu (F2)', 'Bearbeiten', 'Löschen', 'Export', and 'Analyse (F3)'. Red numbers 1, 2, and 3 are overlaid on the image to indicate key features: 1 points to the table, 2 points to the search bar, and 3 points to the action menu.

KUNDEN-ID	NAME	VORNAME	GEBURTSDATUM	SEX	ORT
demo02	Beispiel	Anne	14.08.1966	F	B-Stadt
demo05	Musterfrau	Erika	11.05.1977	F	A-Stadt
demo01	Rudkowsky	Matthias	02.04.1990	M	
demo04	Test	Erna	27.05.1966	F	A-Stadt
demo03	Versuch	Hanna	30.06.1985	F	Bergdorf
test			02.04.1990	M	
0			01.06.1990	M	

- 1. Hier finden Sie Ihren Kundenstamm/Profile
- 2. In der Suche können Sie nach verschiedenen Merkmalen Kunden aus Ihrem Verzeichnis filtern
- 3. Hier lassen sich neue Kunden anlegen, bearbeiten und messen*

* Messung: Entweder durch Doppelklick auf Kundenname oder durch Auswahl des Kunden und Klicken auf Analyse (F3)

Der Gesundheitsmonitor – Anlegen von Kundenprofilen

Kundendaten - Erstellt am 11.01.2013

Titel:	<input type="text"/>	Strasse:	<input type="text"/>
Vorname:	<input type="text" value="Ernst"/>	PLZ / Ort:	<input type="text"/>
Nachname:	<input type="text" value="Muster"/>	Telefon:	<input type="text"/>
Kunden-ID:	<input type="text" value="demo01"/> *	Fax:	<input type="text"/>
Geburtstag:	<input type="text" value="16.05.1964"/> *	E-Mail:	<input type="text"/>
Geschlecht:	<input type="text" value="männlich"/> *	Gruppe 1:	<input type="text" value="M&S"/>
<input type="checkbox"/> Asiatische Bewertung		Gruppe 2:	<input type="text"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Altersabhängige BMI-Bewertung			
<input checked="" type="checkbox"/> Größenabhängige Muskelmasse-Bewertung			
Bemerkung:	<input type="text"/>		

* Pflichtfelder

- Pflichtfelder wie das Geschlecht, Geburtstag, Name und Kunden-ID (Kundennummer/Bezug) müssen festgelegt werden.
- Optional: Asiatische Bewertung, hierbei liegen andere Berechnungsgrundlagen vor als z. B. bei Europäern
- Empfohlen: Größenabhängige Muskelmasse-Bewertung

Der Gesundheitsmonitor – Das Kundenprofil

Gesundheitsmonitor - Version 3.1.8 - Tanita Demo

Daten Extras Hilfe

Körpermaße Körperwerte Vitalwerte Tanita Home BCM Tanita Pro BCM Aktivität Tanita ViScan Zielgrößen Allgemeines

Messergebnisse Auswertung

ID: demo01
Matthias Rudkowsky **1.**
Alter: 25,0 Jahre

KÖRPERANALYSEWAAGE MC-780

Messbedingung: Normal Datum: 16.12.2014 17:14:47

Körpertyp: Normal Fettanteil [%]: 8,8 Alter [Jahre]: 24

Gewicht [kg]: 66,5 Fettmasse [kg]: 5,9 Gesamtimpedanz [Ohm]: 598

Größe [cm]: 183 Fettfreie Masse/FFM [kg]: 60,6 Grundumsatz/BMR [k]: 7389
= 1764 kcal

BMI=19,9 Körperwasser/TBW [kg]: 43,8

ECW [kg]: 17,1 Muskelmasse/PMW [kg]: 57,6 Viszerales Fett [Level]: 1

ICW [kg]: 26,7 Knochenmasse [kg]: 3,0 Metabolisches Alter [Jahre]: 12

SEGMENTANALYSE

	Rechtes Bein	Linkes Bein	Rechter Arm	Linker Arm	Rumpf
Fettanteil [%]:	8,8	9,4	8,4	8,5	9,1
Fettmasse [kg]:	1,00	1,00	0,30	0,30	3,30
Fettfreie Masse/FFM [kg]:	10,40	10,00	3,70	3,70	32,80
Muskelmasse/PMW [kg]:	9,90	9,50	3,50	3,50	31,20
Impedanz [Ohm]:	278	279	291	296	

RISIKOBAUM

- Gesundheitsrisiko
 - Body Composition
 - Körperwerte
 - Körperfett
 - Körperwasser
 - Muskelmasse
 - Viszeralfett
 - Körpermaße
 - BMI
 - THI
 - Taillenumfang
 - Vitalwerte
 - Blutdruck
 - Systolischer BD
 - Diastolischer BD
 - MAD
 - Puls

Stand: 04.12.2014 10:01:45

2. → Neue Messung

3. → Speichern

→ Wertetabelle

→ Werteverlauf

→ Risikoverlauf

4. → Gesundheitsrisiko

→ Risiko - Wertetabelle


→ Berichte

→ Hilfe

© Medizin & Service GmbH - Version 3.1.8

- 1. aktuell ausgewählter Kunde
- 2. Button zur Messung
- 3. Abspeichern der Messung
- 4. 1. Gesundheitsrisiko: Punktediagramm für Trainingsverlauf
- 4.2. Risiko-Wertetabelle: Tabellenverlauf
- 4.3. Berichte: Grafische Auswertungsbögen zum Ausdruck oder speichern von PDF's

Der Gesundheitsmonitor – Die Messung



Eingabe von:

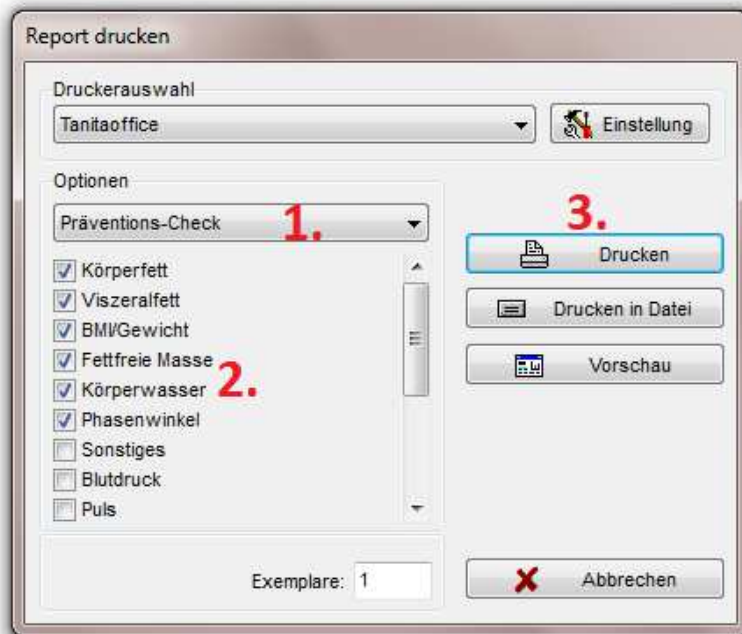
- Körpertyp: normal o. athletisch*
- Körpergröße eingeben
- Kleidergewicht (üblicherweise 0,5 – 1 kg)
- Typ: DC-360
- Modus: Fernsteuerung
- Anschluss: USB1
- -> Start Messung

*Athletisch bezeichnet man Personen, welche min. 10 Std. die Woche seit über einem Jahr sportlich aktiv sind.

Nach dem Piep Ton den Kunden auf die Plattform steigen lassen.

Nach Verschwinden aller Balken die Plattform verlassen.

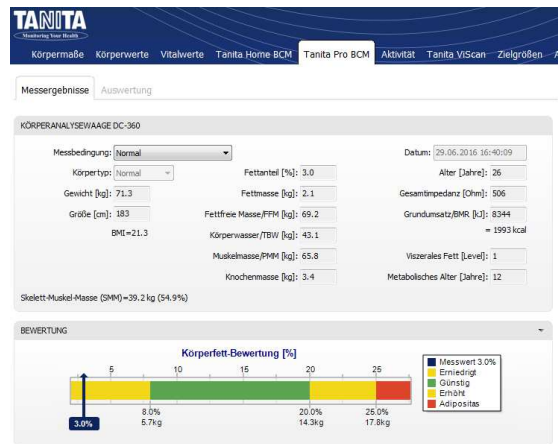
Der Gesundheitsmonitor – Die Berichte



- 1. Im Dropdownmenü finden sich verschiedene Berichtsvorlagen
- 2. Hier können verschiedene Parameter aus dem Bericht genommen werden
- 3. Druckoptionen mit Vorschaufunktion des Berichts

Der Gesundheitsmonitor – Auswahl von einzelnen Messungen an einem Tag

Wenn es mehrere Messungen an einem Tag gab, so lassen sich einzelne folgendermaßen rausfiltern:



(1.)

1. Auswahl der Wertetabelle
2. Datensatz markieren
3. Rechtsklick: Datensatz anzeigen

=> Nun lassen sich Berichte für den ausgewählten Datensatz darstellen

BCM - Modell

	Datum	Modell	Alter	BTyp	Größe	Gewicht	BMI	FatP	FatM	VFatL
1	29.06.2016	DC-360	26	0	183	71.3	21.3	3.0	2.1	1
2	29.06.2016	DC-360	26	0	183	72.1	21.5	13.4	9.7	2
3	29.06.2016	MC-780	26	0	183	71.9	21.5	12.1	8.7	2
4	29.06.2016	DC-360	26	0	183	71.9	21.5	4.2	3.0	1
5	29.06.2016	DC-360	26	0	183	71.9	21.5	12.1	8.6	1
6	18.03.2016	BC-1000	25	0	183	70.3	21.0	11.6	8.1	1
7	18.03.2016	BC-1000	25	0	183	69.9	20.9	12.3	8.6	1
8	14.03.2016	MC-780	25	0	183	66.3	19.8	9.6	6.4	1
9	01.03.2016	BC-1000	25	0	183	70.3	21.0	11.6	8.1	1
10	05.11.2015	BC-1000	25	0	183	70.3	21.0	11.6	8.1	1
11	28.10.2015	BC-1000	25	0	183	69.9	20.9	12.3	8.6	1
12	29.09.2015	MC-780	25	0	183	66.3	19.8	9.6	6.4	1

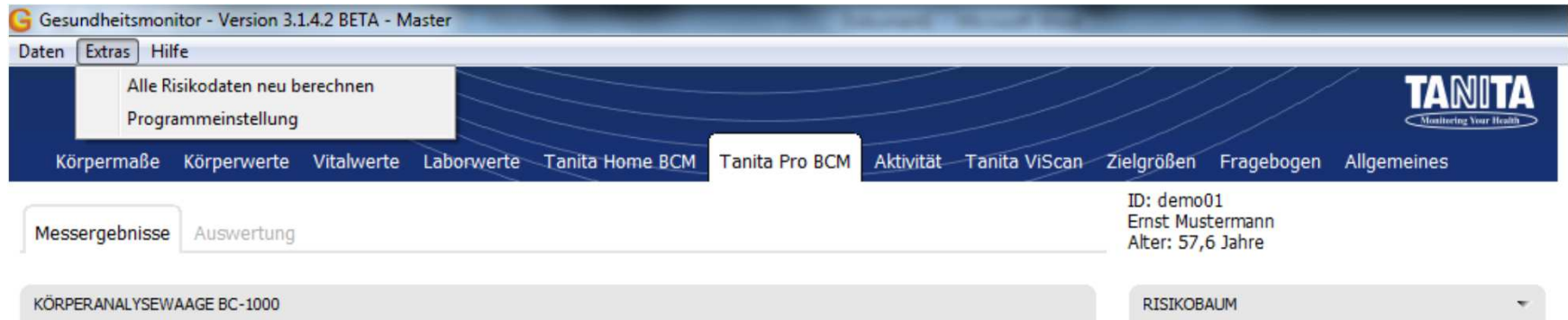
Context menu for row 4:

- In die Zwischenablage kopieren
- Datum und Zeit anzeigen
- Datensatz löschen
- Datensatz anzeigen (3.)

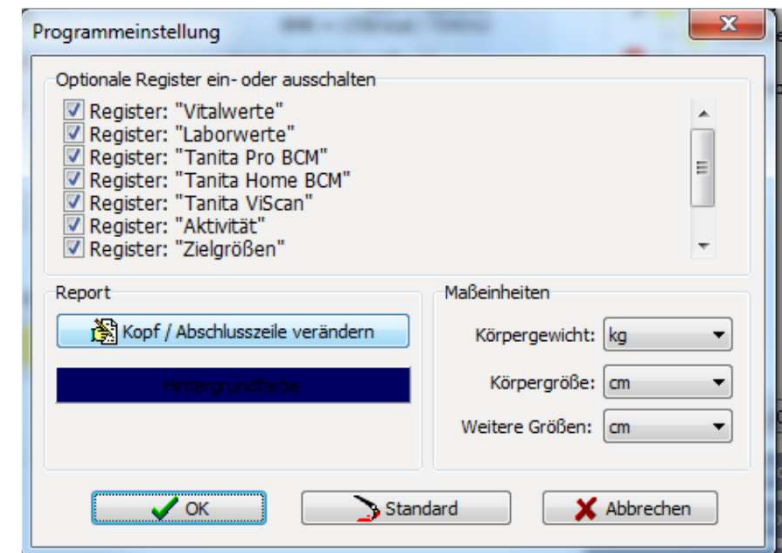
(2.)

(3.)

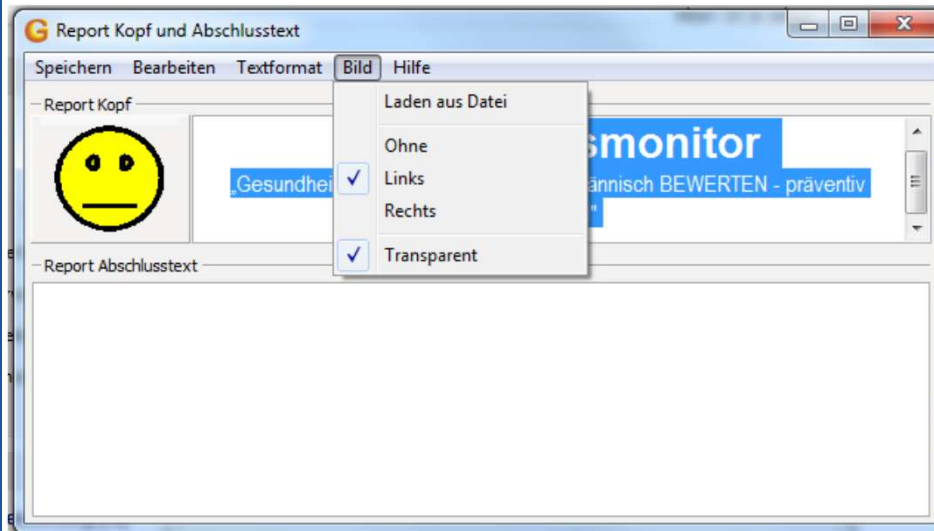
Der Gesundheitsmonitor – Report: Kopf- und Abschlusszeile PT.1



1. Auswahl eines Kunden
2. Extras
3. Programmeinstellungen
4. Kopf/Abschlusszeile verändern



Der Gesundheitsmonitor – Report: Kopf- und Abschlusszeile PT. 2



- Mittels einfacher Menüfunktionen können Texte eingegeben und formatiert werden sowie ein Bild (.bmp-Format) eingefügt werden. Für die Kopfzeile ist der verfügbare Platz beschränkt, die Abschlusszeile kann beliebig beschrieben werden.
- Die Einstellungen sind für alle Reports bis zur nächsten Änderung gültig.

GMON-Support

Bei weiteren Fragen zu Software oder technischen Problemen bitte wenden Sie sich an Medizin & Service:

0371-5603626