Körperwerte - Was bedeuten die eigentlich?

Körperwerte sind abhängig von vielen Faktoren. Beispielsweise die Lebensumstände, das Alter und das Geschlecht beeinflussen diese stark.

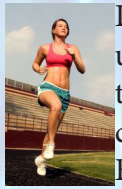
Blutdruck

Es ist der Druck mit dem das Blut durch unseren Körper gepumpt wird. Er verändert sich im Laufe des Lebens und des Tages. Ein zu niedriger Wert kann für Schwindel, Kopfschmerzen, oder sogar einen Kollaps sorgen, während ein zu hoher Wert das Risiko auf Gefäßverkalkung, Herzinfakt, Schlaganfall erhöht.

Wasseranteil

Ein gesunder Wasserhaushalt ist nötig und den Transport von Nährstoffen, die Regulierung der Körpertemperatur und den Abtransport von Abfallprodukten im Blut zu gewährleisten. Ist der Wert zu niedrig, treten schnell Konzentrationsprobleme und Hautprobleme auf. Ein zu hoher Wert sorgt für Wassereinlagerung im Gewebe und führt so ebenfallszu Hautproblemen.

Körperfettanteil

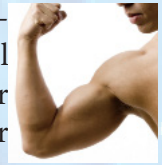


Dieser Wert wird hauptsächlich durch Fitness bestimmt. Sport und Ernährung verändern diesen Wert. Bei zu geringem Fettanteil wird schnell das Strukturfett des Körpers abgebaut, welches ein Polster unserer Organe ist. Auch friert man schneller. Ein erhöhter Wert führt schnell zu klassischen Volkskrankheiten wie Diabetis, Herzanfällen und Bluthochdruck.

BMI

Dies ist ein Maßstab für die Bewertung des Körpergewichts in Relation zu seiner Körpergröße. Bei sehr durchtrainierten Menschen ist dieser Wert allerdings schnell verfälscht, da Muskeln schwerer sind als Fett.

Muskelanteil



Dieser Wert steht in direkter Verbindung mit dem Körperfettanteil und gibt an wie viel Prozent der Körpermasse Muskeln sind. Ist der Wert zu klein, kann dies zu einem allgemeinem Schwächegefühl und zum Frieren führen. Ein zu hoher Wert führt schnell zur Sauerstoffunterversorgung und Herzschwäche. Allerdings erst auf hohem Bodybuilding-Niveau.

Liebe Schülerinnen und Schüler,

am 12. Dezmeber 2016 findet an unserer Schule der Gesundheitstag statt.
Im Rahmen des GP13-Projektes organisiert die Klasse 1475 ein eigenes Angebot zu diesem Tag.
Wir haben die Möglichkeit bestimmte Körpermesswerte von einigen Schülern zu bestimmen.
Da die Messungen mehrere Minuten pro Person in Anspruch nehmen, ist es leider nicht möglich, jeden Schüler einer Klasse zu messen.
Probedurchläufe haben gezeigt, dass wir 6 Personen pro Klasse in ausreichnender Ruhe durchmessen können.

Dieses Angebot richtet sich also vorrangig an die Schülerinnen und Schüler, die noch nie mit ihren eigenen Werten von Blutdruck, Körperfettanteil oder BMI in Berührung gekommen sind.

Wir bitten euch darum, innerhalb der Klasse eine faire Lösung zu finden und den Leuten den Vortritt zu lassen, die vielleicht nicht jeden zweiten Tag im Fitnnesstudio sind und ihre Werte deshalb sowieso kennen.

Es sei noch gesagt, dass sich niemand schämen muss. Für die nötige Diskretion wird selbstverständlich gesorgt.

Teilnehmer: