

Anweisung für die Messungen in der MOOSE-Studie – Lifeness-Gruppe

Gewichtsmessung

Das Wiegen ist eine hilfreiche Methode, um die Fortschritte beim Abnehmen oder beim Halten eines gesunden Gewichts zu verfolgen. Das Körpergewicht kann im Laufe des Tages aus verschiedenen Gründen schwanken. Um möglichst genaue Werte zu erhalten, ist es sinnvoll, sich regelmäßig zu wiegen.

Messung des Hüft-Taille-Verhältnisses

Die Messung des Hüft-Taille-Verhältnisses kann Ihnen helfen zu verstehen, wo Ihr Körper Fett speichert, was für Ihre Gesundheit wichtig sein kann. Ein höherer Taillen-Hüft-Quotient kann ein Zeichen dafür sein, dass Sie mehr Fett um die Taille haben, was Ihr Risiko für bestimmte Gesundheitsprobleme erhöhen kann. Die Beobachtung Ihres Taille-Hüft-Verhältnisses kann Sie dazu anregen, Schritte zur Verbesserung Ihrer Gesundheit zu unternehmen.

Anleitung für die Gewichtsmessung:

1. Anweisungen zur Waage:

- Verwenden Sie jedes Mal dieselbe Waage, um konsistente Messwerte zu gewährleisten.
- Achten Sie darauf, dass die Waage auf einer harten, ebenen Bodenfläche ohne Teppiche oder Vorleger steht. (Wenn kein harter Boden vorhanden ist, stellen Sie die Waage auf ein Brett.)
- Die Waage soll bei jeder Gewichtsmessung ungefähr an der gleichen Stelle stehen. Achten Sie darauf, dass Sie aufrecht stehen können und Sie keine Gegenstände in der Nähe berühren oder daran anlehnen. können.
- Stellen Sie sich mit beiden Füßen gleichmäßig und entspannt in die Mitte der Waagen-Plattform. Halten Sie bei der Gewichtsmessung nichts in den Händen.

2. Anweisungen zur Tageszeit:

- Wiegen Sie sich morgens, nachdem Sie Ihre Blase geleert haben und bevor Sie etwas gegessen oder getrunken haben.
 - Der Grund dafür ist, dass Ihr Gewicht im Laufe des Tages aufgrund der Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme sowie des unterschiedlichen Flüssigkeitsgehalts schwanken kann.

3. Anweisungen zur Kleidung:

- Wiegen Sie sich in Unterwäsche oder in leichter Bekleidung.
 - Der Grund dafür ist, dass unterschiedliche Kleidung überraschend viel Gewicht hinzufügen kann, was die Messwerte verfälscht.

4. Häufigkeit:

- Um Ihr Gewicht zu überwachen, können Sie sich unabhängig von der Studie so oft wiegen, wie Sie möchten. Sie können Sie Ihr tagesaktuelles Gewicht in der Lifeness App aufzeichnen, um Ihr Gewicht über die Zeit zu kontrollieren.
 - Tägliches Wiegen kann Ihnen ein unmittelbares Feedback geben und Ihnen helfen, sich selbst zu kontrollieren, während wöchentliches Wiegen dazu beitragen kann, die täglichen Schwankungen auszugleichen und ein klareres Bild von Ihrer Gewichtsentwicklung zu erhalten.
- Im Rahmen der Studie werden Sie darum gebeten zu 10 Zeitpunkten (0, 4, 8, 12, 18, 24, 30, 36, 42 und 48 Wochen) Ihr tagesaktuelles Gewicht in dem Datenerfassungssystem Climedo ePRO anzugeben. Zu den genannten Zeitpunkten werden Sie einen Link zum Fragebogen per E-Mail und SMS erhalten. Bitte geben Sie in ePRO Ihr tagesaktuelles Gewicht so zeitnah wie möglich ein. Wenn Sie sich Ihr Gewicht in der Lifeness App notiert haben, können Sie es direkt in ePRO eingeben. Sollten Sie den Wert nicht vorliegen haben, können Sie Ihr Gewicht z.B. am nächsten Morgen messen und anschließend die Fragebögen in ePRO abschließen.

Anleitung für die Messung des Taillen- und Hüftumfangs

1. Benötigte Materialien:

- Flexibles Maßband (normalerweise für Näh- oder Bekleidungsmessungen verwendet) mit Zentimeter- und Millimeter-Markierungen. Ein entsprechendes Maßband wird Ihnen zugesandt.
- Ein Ganzkörperspiegel (hilfreich, aber nicht unbedingt erforderlich).
- Papier und Stift oder ein digitales Gerät zum Aufzeichnen der Maße.

2. Vorgehensweise bei der Messung:

- Messen Sie den Umfang morgens, nachdem Sie Ihre Blase geleert haben und bevor Sie etwas gegessen und getrunken haben (vorzugsweise direkt nach der Gewichtsmessung), um Konsistenz zu gewährleisten.
- Messen Sie den Umfang ohne Kleidung auf Ihrer nackten Haut.
- Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander. (Wenn Sie sich vor einen Spiegel stellen, können Sie überprüfen, ob das Maßband richtig positioniert ist.)
- Im Rahmen der Studie werden Sie darum gebeten zu 10 Zeitpunkten (0, 4, 8, 12, 18, 24, 30, 36, 42 und 48 Wochen) Ihren tagesaktuellen Taillen- und Hüftumfang in dem Datenerfassungssystem Climedo ePRO anzugeben. Zu den genannten Zeitpunkten werden Sie einen Link zum Fragebogen per E-Mail und SMS erhalten. Bitte geben Sie in ePRO Ihren tagesaktuellen Taillen- und Hüftumfang ein. Sollte die Tageszeit nicht identisch mit den vorherigen Messungen sein, können Sie die Ihren Umfang z.B. am nächsten Tag messen und danach die Fragebögen in ePRO abschließen.

3. Messen Sie Ihre Taille:

- Suchen Sie die schmalste Stelle an Ihrer Taille. Diese befindet sich in der Regel direkt über Ihrem Bauchnabel.
- Wickeln Sie das Maßband um diese Stelle und achten Sie darauf, dass es parallel zum Boden liegt und nicht verdreht ist.
- Achten Sie darauf, dass das Maßband eng um Ihre Taille liegt, aber nicht in Ihre Haut einschneidet.
- Entspannen Sie sich, atmen Sie aus und lesen Sie dann das Maßband in Zentimetern und Millimetern ab. Notieren Sie die Zahl.

Taillenumfang



Hüftumfang



Fotoquelle: wikihow.com

4. Messen Sie Ihre Hüften:

- Ermitteln Sie die breiteste Stelle Ihrer Hüfte, in der Regel um die knöchernen Vorsprünge herum.
- Wickeln Sie das Maßband um diese Stelle und achten Sie darauf, dass es parallel zum Boden liegt und nicht verdreht ist.
- Das Band sollte eng anliegen, aber nicht stramm sein oder in die Haut einschneiden.
- Notieren Sie auch hier die Messung in Zentimetern und Millimetern.

ACHTUNG! Denken Sie daran, dass die einzelnen Werte variieren können. Der Trend über die Zeit und das Verhältnis selbst geben den meisten Aufschluss.