

## Aktivität der „Gesunden Schule Sitzenberg“: Körpermessung (Bio-Impedanzanalyse)

Ideal- oder Wunschgewicht – hier scheiden sich die Geister der Ernährungsexperten. Was aber wirklich hinter den Kilos steckt und warum das gleiche Gewicht bei verschiedenen Personen nicht dasselbe bedeutet, lernte das Team der HBLA Sitzenberg bei der genauen Messung der Körperzusammensetzung im Rahmen der „Gesunden Schule“.

Am 21. und 22. April 2017 wurden Schüler/innen, Angestellte und Lehrer/innen bereits zum zweiten Mal in diesem Schuljahr auf die spezielle Waage gebeten und erhielten im Anschluss eine individuelle Beratung bezüglich ihrer Ergebnisse. „Bei den meisten hat sich seit der letzten Messung nicht recht viel getan, einige haben abgenommen“, erläuterte die engagierte Sozialpädagogin Ina Pipp die Resultate ihrer Mädels. „Aber hier geht es weniger um das Gewicht als um das Verhältnis von Muskeln zu Fett. So wird die Bedeutung von regelmäßiger Bewegung optimal veranschaulicht.“

Ob die Messungen fortgesetzt werden und in welchen Zeitabständen, ist noch offen. Vielleicht wird auch mit einer Ermittlung von Fitnesspunkten weitergemacht. Ina Pipp: „Wichtig ist für uns als „Gesunde Schule“ ein positives Verhältnis aller Mitglieder des Schulteams zum eigenen Körper. Ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung machen fit. Das ist kein Geheimnis, muss aber bei jedem und jeder von uns im Bewusstsein verankert und gelebt werden!“

Bericht von DI Ilse STRASSER am 26. Apr. 2017



Messgerät



Messung der Körpergröße  
Herr Lukse, Floh Juliana



Daten werden eingegeben  
Irene Laschober, Herr Lukse



Messung: Seltenhammer Lena



Nachbesprechung: Frau Schneiderund DI Ilse Strasser