

Körperüberwachung XXL Version 1.24

Veröffentlicht: 2007. Stand: Dezember 2020

© Thomas Günther, Kassel, Deutschland.

Kontakt: hexceler@gmx.de, Web: <http://www.hexceler.de>

Ein Programm zur Verwaltung und grafischen Darstellung von

- **Gewicht**
- **Blutdruck**
- **Blutzucker**
- **Puls**
- **Körperfettgehalt**
- **Körperwasseranteil**
- **Muskelmasseanteil**

Zusätzlich werden BMI (Body-Mass-Index), FFM (Fettfrei Masse) und FFMI (Fettfreie-Masse-Index) aus den eingegebenen Messwerten ermittelt.

Es können die Daten von bis zu 8 Personen verwaltet werden. Der im Programm enthaltene Kalender umfasst den Zeitbereich vom 01.01.2000 bis zum 31.12.2052.

Das Programm kann **ohne funktionale Einschränkungen kostenlos** genutzt werden. Beim Öffnen und Speichern erscheint lediglich ein Hinweis auf den Sharewarecharakter der Software. Dieser Hinweis kann durch eine freiwillige Spende von mindestens 5 Euro deaktiviert werden. Die Spende kann erfolgen über eine **Banküberweisung** an:

Thomas Günther

BIC: GENODE51KS1 (VB Kassel Göttingen)

IBAN: DE03 5209 0000 0114 5469 09

oder per **PayPal** über: "Geld senden" an hexceler@gmx.de

Geben Sie bei der Überweisung eine E-Mail-Adresse für den Versand des Codes an. Ersetzen Sie dabei das @-Zeichen durch AT sowie Unterstriche (_) durch Leerzeichen: (z.B. **ICH BINS WIEDER AT GMX.DE** für die E-Mail-Adresse **ich_bins_wieder@gmx.de** oder **MEINEMAIL AT YAHOO.DE** für **meinemail@yahoo.de**)

Achten Sie auf die Richtigkeit und Lesbarkeit ihrer Angaben.

Aus Sicherheitsgründen sollten Sie ihre Überweisung ankündigen durch eine E-Mail an: Thomas Günther, hexceler@gmx.de

Sie erhalten nach Gutschrift der Spende eine Bestätigungsmail mit einem Spendencode. Dieser kann im Hinweisfenster, das beim Öffnen erscheint, eingegeben werden. Nach der erfolgreichen Prüfung des Codes wird das Hinweisfenster nicht mehr angezeigt werden.

Die Datei erfordert MS Excel ab Version 2000.

Die Arbeitsmappe enthält Makros, die beim Öffnen zu aktivieren sind.

Alle Makros dienen ausschließlich der Funktionalität der Datei und stellen keine Gefahr für den Computer dar. Falls Excel (Version '97 bis 2003) die Datei automatisch mit deaktivierten Makros öffnet, muss unter: "EXTRAS – MAKRO – SICHERHEIT" die Sicherheitsstufe auf MITTEL gesetzt werden. Nach dem Bestätigen dieser Aktion werden Sie zukünftig beim Öffnen von Arbeitsmappen auf enthaltene Makros hingewiesen und können über deren Aktivierung selbst entscheiden. Unter Excel ab V2007 erscheint eine Sicherheitsleiste, die das Aktivieren der Makros ermöglicht und mehrere Optionen anbietet.

Am Ende dieser Datei finden Sie eine detaillierte Anleitung für das Aktivieren von Makros unter den verschiedenen Excelversionen.

BEDIENUNGSANLEITUNG

Die Datei nutzt den Vollbildmodus von Excel. Sollte dies auf ihrem System Probleme verursachen oder unerwünscht sein, kann die Funktion über die Schaltfläche *"Programmparameter"* auf dem Blatt "Nutzerdaten" deaktiviert werden.

Ein Wechsel zwischen den Diagrammblättern ist über die Blattregister der Arbeitsmappe möglich. Falls diese (im Vollbildmodus) von der Windows-Startleiste verdeckt werden, kann der Wechsel zwischen den Blättern auch über die Navigationsbox erfolgen, die auf allen Tabellenblättern oben links zu finden ist.

Benutzerverwaltung

Vor der Eingabe von Daten müssen der/die Benutzer benannt werden.

Klicken Sie hierfür auf die Schaltfläche *"Person hinzufügen ..."* auf dem Arbeitsblatt "Nutzerdaten".

Im sich öffnenden Fenster können der Name und persönliche Daten des neuen Benutzers editiert werden. Zwingend erforderlich ist nur der Name. Beachten Sie aber, dass einige Werte (z.B. BMI, Fettfreie Masse) vom Programm nur berechnet werden können, wenn auch das Alter, die Körpergröße und das Geschlecht bekannt sind.

Zusätzlich zu den persönlichen Angaben zur Person können für die einzelnen Messwerte Wunsch- und Idealwerte sowie kritische Grenzen angegeben werden. Diese werden auf Wunsch in die einzelnen Diagramme eingezeichnet.

Auf den Registerseiten *"Datenreihen"* und *"Diagramm-Format"* können individuelle Einstellungen zur Darstellung der Diagramme vorgenommen werden.

Die Übernahme des neuen Benutzers und der Einstellungen erfolgt über die Schaltfläche *"Übernehmen"*.

Weitere Benutzer können auf die gleiche Weise benannt werden. Insgesamt können die Daten und Messwerte von bis zu 8 Personen verwaltet werden.

Sollten Sie frühere Versionen (oder andere Dateien) des Programms "Körperüberwachung XXL" oder Dateien der Programmreihen "HealthControl" bzw. der Vorgängerversionen "Blutdruck4XL" und/oder "Gewicht4XL" besitzen, können Sie über die Schaltfläche *"Daten importieren"* auf dem Blatt "Nutzerdaten" Messwerte und Personendaten aus diesen Dateien übertragen.

Geben Sie hierfür über *"Quelldatei wählen"* die Datei an, aus der Sie Daten zu importieren wünschen. Sofern es sich um eine gültige Dateiversion handelt, werden Ihnen alle dort geführten Benutzer aufgelistet. Über Klick in diese Benutzerliste können Sie entscheiden, welche Personen importiert werden sollen. Sie können zudem entscheiden, ob die Daten für eine neue Person oder für einen bereits geführten Nutzer eingefügt werden sollen.

Starten Sie den Datenimport über die Schaltfläche *"Importvorgang starten"*.

Hinweis: Nach erfolgreichem Import wird automatisch ein Fenster zum Eingeben der persönlichen Daten und Einstellungen geöffnet. Sie müssen diese Einstellungen nicht zwingend vornehmen, sondern können das Fenster auch ohne Änderungen wieder schließen.

Weitere Daten können nun durch erneutes Auswählen einer Person aus der Benutzerliste oder durch das Angeben weiterer Quelldateien importiert werden.

Schließen Sie das Import-Fenster über die "X-Schaltfläche" oben rechts, wenn Sie keine weiteren Daten einfügen wollen.

Über die Schaltfläche *"Personendaten ändern und Diagrammeinstellungen festlegen"* auf dem Blatt "Nutzerdaten" können die Einstellungen für den aktuell gewählten Benutzer (Auswahl auf dem Blatt "Messwerte") geändert werden.

Dateneingabe

Die Dateneingabe erfolgt auf dem Blatt "Messwerte".

Wählen Sie den Benutzer, für den die Daten eingegeben werden sollen, aus dem Auswahlfeld oben links.

Über das Navigationsfeld können die Eingabeformulare für die Kategorien "Gewicht, Körperwasser und -fett, Muskelmasse" bzw. "Blutdruck, Blutzucker und Puls" aufgerufen werden. Für jeden Messwert können die Daten von bis zu 3 Messungen eingegeben werden.

Bereits vorhandene Messwerte werden im dargestellten Kalender angezeigt.

Änderungen oder neue Daten können in den Zellen editiert werden.

Der gewünschte Zeitbereich kann über 2 Datums-Auswahlboxen bestimmt werden.

Das Programm zeigt wahlweise die Daten eines einzelnen Monats, eines Viertel- oder Halbjahrs oder eines gesamten Jahres an.

Der Eintrag "Zeitjahr" in der oberen Datums-Auswahl zeigt stets den aktuellen Monat und die vorhergehenden 11 Monate an. "Letztes Halbjahr" bzw. "Letztes Vierteljahr" zeigen entsprechend den aktuellen Monat und die vorhergehenden 5 bzw. 2 Monate.

Wird in der oberen Auswahlbox ein Jahr (z.B. 2007) eingestellt, kann über die untere Datums-Auswahl bestimmt werden, wie viele Monate (1, 3, 6 oder 12) dieses Jahres dargestellt werden sollen.

Der im Kalender ausgewählte Datumsbereich wird automatisch auch in den Diagrammen wiedergegeben.

WICHTIG: Alle Daten sind OHNE die zugehörigen Einheiten (z.B. kg, %) einzugeben. Geben sie in den Zellen für die Messwerte nur Zahlenwerte ein. Kommentare (z.B. Hinweise wie "Urlaub" oder "Kur" oder auch Bemerkungen über das Befinden) können in der Spalte "Kommentar" editiert werden.

Das Übernehmen von Änderungen oder neuen Eingaben erfolgt automatisch.

WICHTIG: Bei der Übernahme von neuen Daten werden diese in die programminterne Datenbank übertragen. Damit die Daten dauerhaft erhalten bleiben, muss spätestens beim Beenden des Programms die gesamte Excel-Datei gespeichert werden!

Tabellenblatt Mittelwerte

Das Blatt "Mittelwerte" zeigt die Monatsmittelwerte der eingegebenen Daten sowie Jahresmaxima bzw. -minima. Diese Werte werden vom Programm berechnet. Daher können auf dem Blatt "Mittelwerte" KEINE Werte eingegeben werden.

Der dargestellte Zeitbereich kann über die Auswahlbox oben links bestimmt werden. Der Eintrag "Zeitjahr" zeigt automatisch die Daten des aktuellen Monats und der vorhergehenden 11 Monate.

Der gewählte Zeitbereich wird für die Darstellung des Diagramms "MoMW" (Monatsmittelwerte) verwendet.

Das Programm zeigt wahlweise die Daten aller Messwerte oder getrennt voneinander die Kategorien "Gewicht, Körperwasser und -fett, Muskelmasse" bzw. "Blutdruck, Blutzucker und Puls"

Über "*Formatierung*" kann die Darstellung der Werte beeinflusst werden. Es können bis zu 3 farbliche Hervorhebungen (BLAU, GRÜN, ROT) bestimmt werden.

Werte, die eine vorgegebene Grenze unter- bzw. überschreiten, werden in der gewählten Farbe angezeigt und dadurch in der Tabelle hervorgehoben. Die hier vorgenommenen Einstellungen werden für jeden Benutzer individuell gespeichert.

Grafische Darstellung

Die Diagramme stellen grundsätzlich die Daten derjenigen Person dar, die auf dem Blatt "Messwerte" über die Auswahlbox gewählt wurde. Der angezeigte Zeitbereich wird durch die Kalendereinstellung auf dem Blatt "Messwerte" bestimmt. Beim Diagramm "MoMW" (Monatsmittelwerte) werden die dargestellten Werte und der Zeitbereich durch die Angaben auf dem Blatt "Mittelwerte" vorgegeben.

In Abhängigkeit des aktuell angezeigten Diagramms können unterschiedliche Optionen gewählt werden. Über die grüne Schaltfläche, die sich auf jedem Diagrammblatt unten rechts befindet, können die pers. Einstellungen des aktuellen Benutzers aufgerufen und die Darstellung des Diagramms individuell angepasst werden.

Das Blatt "FFM" (Fettfreie Masse) zeigt **berechnete** Werte an. Zur Ermittlung der fettfreien Masse müssen Gewicht und Körperfettanteil bekannt sein. Zur Berechnung des FFMI (Fettfreie-Masse-Index) wird zusätzlich die Körpergröße benötigt. Der FFMI dient der Errechnung des Muskelanteiles am menschlichen Körper. Durch gezieltes Training ist ein FFMI-Wert bis 25 möglich. Durch die regelmäßige Beobachtung des FFMI ist es möglich die Entwicklung der Muskelmasse (z.B. während eines Krafttrainingsintervalls) zu kontrollieren.

Über die Schaltflächen "*Drucken*" auf den Diagrammblättern können die angezeigten Diagramme gedruckt werden. Vor der Ausgabe wird automatisch eine Vorschau angezeigt.

Bei Fragen, Anregungen oder Problemen senden Sie eine E-Mail an:
Thomas Günther, hexceler@gmx.de

Hinweise zur Aktivierung der Makros

Diese Tabelle enthält Makros, die beim Öffnen aktiviert werden müssen.
Alle Makros dieser Datei dienen ausschließlich der Funktionalität der Datei und stellen keine Gefahr für Ihren Computer dar!

Falls Excel beim Öffnen der Datei die Makros automatisch deaktiviert, OHNE eine Option für die Aktivierung anzubieten und daher Schaltflächen und Auswahloptionen keine Funktion haben oder wenn Sie beim Klick auf eine Schaltfläche einen Hinweis auf deaktivierte Makros erhalten, müssen die Sicherheitseinstellungen von Excel reduziert werden.

Beachten Sie, dass beim Öffnen von Dateien mit enthaltenen Makros aus unbekannten oder nicht vertrauenswürdigen Quellen ein Sicherheitsrisiko besteht. Aktivieren Sie Makros nur, wenn Sie sicher sind, dass keine Gefahr für Ihr Computersystem besteht.

Schließen Sie für die Anpassung der Sicherheitseinstellungen zunächst die Datei, falls diese geöffnet ist. Folgen Sie anschließend den Anweisungen für Ihre Excelversion.

Excel '97

Unter Excel '97 werden enthaltene Makros entweder automatisch aktiviert oder Sie erhalten eine Warnung, die Sie auf enthaltene Makros hinweist. Beantworten Sie eine angezeigte Sicherheitsabfrage so, dass die Makros **aktiviert** werden.

Hinweis:

Für Excel '97 kann die korrekte Funktion des Programms nicht garantiert werden.

Excel 2000, Excel 2002 (Excel XP) und Excel 2003

Diese Versionen bieten die Option, Makros ohne Benachrichtigung zu DEAKTIVIEREN. Wenn diese Option aktiv ist, wird die Datei nicht korrekt funktionieren, weil die enthaltenen Makros beim Öffnen nicht erlaubt werden. Sie erhalten beim Öffnen der Datei KEINEN Hinweis von Excel auf die Deaktivierung der enthaltenen Makros.

Wählen Sie: **EXTRAS – MAKRO – SICHERHEIT** aus der Menüleiste von Excel. Aktivieren Sie im nun angezeigten Fenster "Sicherheit" auf dem Registerblatt "Sicherheitsstufe" die Option **MITTEL** und bestätigen Sie diese Auswahl mit **OK**.

Anschließend sollte beim Öffnen der Datei ein Sicherheitshinweis erscheinen, der Sie vor den enthaltenen Makros warnt. Beantworten Sie diese Sicherheitsabfrage so, dass die Makros der Datei **aktiviert** werden.

Zukünftig sollten Sie darauf achten, bei Dateien von nicht vertrauenswürdigen Quellen evtl. enthaltene Makros aus Sicherheitsgründen zu DEAKTIVIEREN (Aktivierung unterbinden), wenn der entsprechende Warnhinweis erscheint.

Excel 2007 / 2010 / 2013 und später

In der Regel wird unter diesen Excelversionen beim Öffnen von Dateien die Makros enthalten unterhalb der Multifunktionsleiste eine Sicherheitsleiste mit dem Titel **"Sicherheitswarnung"** eingeblendet. Nach Klick auf die darin enthaltene Schaltfläche **'Optionen'** (Excel 2007) können die in der Datei enthaltenen Makros über "diesen Inhalt aktivieren" erlaubt werden. Unter Excel 2010/2013 entfällt die zusätzliche Schaltfläche "Optionen" und die Makros können direkt über "Inhalt aktivieren" erlaubt werden.

Sollte die Leiste "Sicherheitswarnung" nicht erscheinen, sind die Sicherheitseinstellungen von Excel so hoch gewählt, dass Makros generell deaktiviert werden, ohne die Option zum Aktivieren anzubieten. In diesem Fall muss man diese Einstellungen in den Optionen von Excel anpassen.

Excel 2007:

Klicken Sie zunächst auf das Office-Logo oben links, die Schaltfläche "Optionen" finden Sie dann unten rechts im angezeigten Menü.

*Wählen Sie in den Optionen nun zunächst **'Vertrauensstellungszentrum'** und klicken Sie anschließend rechts auf **"Einstellungen für das Vertrauensstellungszentrum"**.*

*Unter **"Makros"** (nun zu finden in der linken Leiste) sollte 'mit Benachrichtigung deaktivieren' und 'Zugriff auf das VBA-Projektmodell vertrauen' aktiviert sein.*

*Unter **"ActiveX"** sollte die DRITTE Option von oben ("Eingabeaufforderung anzeigen, bevor alle Steuerelemente...") aktiviert sein und der Haken bei 'Abgesicherter Modus...' stehen.*

Falls Änderungen vorgenommen werden, schließen Sie alle geöffneten Fenster mit OK. Schließen Sie geöffnete Fenster NICHT über die "x"-Schaltfläche oben rechts.

Excel 2010 (2013):

Wählen Sie "Datei" und anschließend "Optionen".

*Klicken Sie im nun geöffneten Fenster auf "Sicherheitszentrum" ("**Trust Center**").*

*Rechts finden Sie jetzt die Schaltfläche "Einstellungen für das Sicherheitszentrum" ("**Einstellungen für das Trust Center**").*

Nach dem Klick auf diese Schaltfläche können über die Navigationsleiste im linken Fensterteil die notwendigen Änderungen vorgenommen werden.

*Unter **"Einstellungen für Makros"** ("**Makroeinstellungen**") sollten 'Alle Makros mit Benachrichtigung deaktivieren' und 'Zugriff auf das VBA-Projektmodell vertrauen' aktiviert sein.*

*Unter **"ActiveX-Einstellungen"** sollte die DRITTE Option von oben ("Eingabeaufforderung anzeigen, bevor alle Steuerelemente...") aktiviert sein und der Haken bei 'Abgesicherter Modus...' stehen.*

Falls Änderungen vorgenommen werden, schließen Sie alle geöffneten Fenster mit OK. Schließen Sie geöffnete Fenster NICHT über die "x"-Schaltfläche oben rechts.

Wenn die Anpassungen der Sicherheitseinstellungen korrekt vorgenommen wurden, sollte beim Öffnen der LV-Datei unter Excel 2007 / 2010 / 2013 oben die Leiste "Sicherheitswarnung" erscheinen, die das Aktivieren der Makros ermöglicht. Evtl. ist ein Neustart von Excel erforderlich bevor die Änderungen wirksam werden.

Zukünftig sollten Sie darauf achten, bei Dateien von nicht vertrauenswürdigen Quellen evtl. enthaltene Makros aus Sicherheitsgründen zu DEAKTIVIEREN (Aktivierung nicht erlauben), wenn der entsprechende Warnhinweis erscheint.