

## HEALTH CONTROL XXL

Stand: 12/2020

© Thomas Günther, Kassel.

Kontakt: [hexceler@gmx.de](mailto:hexceler@gmx.de), Web: <http://www.hexceler.de>

### Ein Programm zur Verwaltung und grafischen Darstellung von

- **Gewicht**
- **Blutdruck**
- **Puls**
- **Körperfettgehalt**
- **Körperwasseranteil**

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](mailto: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](mailto: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, kann die Funktion über die Schaltfläche *"HealthControl XXL – Einstellungen"* auf dem Blatt "Übersicht" deaktiviert werden.

### Benutzerverwaltung

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

Klicken Sie hierfür auf die Schaltfläche *"Benutzer hinzufügen / löschen / editieren ..."* auf dem Arbeitsblatt "Übersicht".

Im sich öffnenden Fenster wird eine Liste der bereits geführten Benutzer angezeigt.

Unter "neuen Benutzer hinzufügen" kann die Liste erweitert werden. Maximal können 50 Personen verwaltet werden.

Über die Schaltfläche *"Person hinzufügen"* wird ein Benutzer unter dem im gelben Eingabefeld editierten Namen erstellt. Zuvor müssen jedoch für das Programm erforderliche persönliche Daten des neuen Benutzers eingegeben werden. Editieren Sie diese im Formular, dass nach dem Klick auf *"Person hinzufügen"* angezeigt wird und bestätigen Sie ihre Eingabe über die Schaltfläche *"Übernehmen"*.

(Diese wird erst aktiv, wenn alle zwingend erforderlichen Daten eingegeben wurden.)

Durch Klick in die Liste der geführten Benutzer können die pers. Daten oder der Benutzername geändert werden. Auch das komplette Entfernen einer Person ist möglich.

Sollten Sie frühere Versionen (oder andere Dateien) des Programms HealthControl bzw. die Vorgängerversionen "Blutdruck4XL" und/oder "Gewicht4XL" besitzen, können sie über die Schaltfläche *"Benutzer importieren"* Daten aus diesen Dateien übertragen.

Geben Sie hierfür 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. Unter "Import-Status" wird angezeigt, ob eine Person als neuer Benutzer eingeführt wird oder ob die Daten einer bereits geführten Person zugeordnet werden. Dieser Import-Status kann angepasst werden, indem aus dem blauen Auswahlfeld eine Person gewählt wird. Über die Optionsschalter und die gelbe Auswahlbox kann der Import-Staus angepasst werden. Die neue Auswahl muss über *"Import-Status übernehmen"* bestätigt werden. Diese Funktion kann z.B. genutzt werden, wenn Daten einer Person aus mehreren Dateien importiert werden sollen und innerhalb dieser Dateien eine unterschiedliche Namensgebung gewählt wurde (die autom. Zuordnung des "Import-Status" wird in diesem Fall fälschlicherweise auf "Neuer Benutzer" eingestellt, weil das Programm wegen der Namensunterschiede nicht erkennen kann, dass es sich um Daten einer bereits geführten Peson handelt).

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

**Hinweis:** Für Personen, die beim Import als neue Benutzer hinzugefügt werden, müssen die erforderlichen pers. Daten eingegeben werden. Während des Importvorgangs erscheint ein entsprechendes Eingabeformular.

**TIPP:** Falls Sie sowohl über das Programm "Gewicht4XL" als auch "Blutdruck4XL" verfügen, sollten sie beim Import mit den Daten aus dem Programm für die Gewichtskontrolle beginnen. Dieses Programm enthält bereits die erforderlichen persönlichen Daten eines Benutzers. Da diese ebenfalls übertragen werden, müssen diese Werte während des Importvorgangs nicht erneut editiert werden. Importieren Sie anschließend die Daten aus der Blutdruckdatei in einem zweiten Importvorgang. Sollten Namensunterschiede in den beiden Dateien bestehen, können Sie durch Anpassung des "Import-Status" eine korrekte Zuordnung der Daten erreichen.

## Dateneingabe

Wählen Sie den Benutzer aus dem Auswahlfeld auf dem Blatt "Übersicht".

Über das Navigationsfeld links können die Eingabeformulare für die 3 Kategorien

- Gewicht
- Blutdruck (und Puls)
- Körperfett (und –wasser)

aufgerufen werden.

Die jeweiligen Messwerte werden im angezeigten Kalender angezeigt und können hier auch editiert werden.

Der gewünschte Zeitbereich kann über die Auswahlboxen gewählt werden.

Über das Symbol oben rechts auf dem Tabellenblatt ( *"Aktuelles Datum aufrufen"* ) können alle 3 Eingabeformulare mit einem Klick auf das aktuelle Datum eingestellt werden.

**WICHTIG:** Alle Daten sind OHNE die zugehörigen Einheiten (z.B. kg, %) einzugeben. In die vorgesehenen Eingabefelder können jedoch sowohl Zahlenwerte als auch Text (z.B. Hinweise wie "Urlaub" oder "Kur") eingegeben werden.

Bei der Gewichtseingabe können die Zellen durch RECHTSKlick gefärbt werden. die Bedeutung der Färbungen kann unterhalb der Liste editiert werden.

Das Übernehmen von Änderungen oder neuen Eingaben erfolgt wahlweise automatisch oder muss über die Schaltfläche *"Änderungen übernehmen"* bestätigt werden.

Für die autom. Übernahme muss das Optionsfeld *"neue Daten automatisch übernehmen"* (oben rechts) aktiviert werden.

Noch nicht gespeicherte Änderungen werden durch eine farbliche Hervorhebung der Schaltfläche *"Änderungen übernehmen"* angezeigt.

**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!

## Grafische Darstellung

Über die Schaltfläche *"Diagramm"* wird eine grafische Darstellung der aktuell angezeigten Messwerte gezeigt.

Ein Diagramm zeigt grundsätzlich die Daten derjenigen Person, die auf dem Blatt "Übersicht" über die Auswahlbox gewählt wurde.

Falls mehrere Personen verwaltet werden, können auf dem Diagrammblatt über die Auswahlbox *"Vergleichsperson wählen"* zusätzlich die Daten einer anderen Person als Vergleichskurve dargestellt werden. Über die rote Schaltfläche bzw. den Eintrag *"keine Vergleichsperson"* der Auswahlbox wird diese Vergleichskurve wieder ausgeblendet. Auf den Diagrammblättern für Blutdruck bzw. Körperfett können über die blaue Schaltfläche zusätzliche Einstellungen bezüglich der Vergleichskurve vorgenommen werden.

In Abhängigkeit des aktuell angezeigten Diagramms können unterschiedliche Optionen gewählt werden. Auf den Diagrammblättern der Kategorien Blutdruck und Körperfett findet sich eine zusätzliche Schaltfläche *"Einstellungen"*. Hier kann detailliert festgelegt werden, welche Daten im Diagramm angezeigt werden sollen.

Über die blaue Auswahlbox (oben links) kann zudem - in Abhängigkeit der jeweiligen Kategorie - zwischen 2 oder 3 unterschiedliche Diagrammen gewählt werden. In der Regel ändern sich bei einem Wechsel des angezeigten Diagramms auch die möglichen Optionen für das aktuelle Diagramm.

Der vom Diagramm dargestellte Zeitbereich (X-Achse) kann über die Schaltfläche *"Datenbereich festlegen"* bestimmt werden. Im sich öffnenden Fenster kann zwischen einer automatischen Skalierung, die abhängig von den auf dem Blatt "Übersicht" angezeigten Daten ist, und einer benutzerdefinierten Festlegung gewählt werden. Die hier eingegebenen Werte werden für jeden Nutzer individuell gespeichert.

Die Skalierung der Y-Achse (Wertebereich) kann über das Doppelpfeil-Symbol unterhalb der Y-Achse bestimmt werden. Auch hier kann zwischen einer automatischen und einer benutzerdefinierten Skalierung gewählt werden.

Für alle Diagramme kann über das Optionsfeld *"Trendlinie ausblenden"* eine zusätzliche Linie ein- bzw. ausgeblendet werden, die den tendenziellen Verlauf der Messwerte darstellt. Diese Kurve kann über den eigentlichen Zeitbereich des Diagramms hinaus "in die Zukunft" verlängert werden. Über die Schaltflächen *"Trend-Optionen"* bzw. *"Setup"* (für die Blutdruck- und Körperfettdiagramme) kann das Format dieser Trendlinie festgelegt werden.

Ein Wechsel zwischen den Diagrammblättern der einzelnen Kategorien oder die Rückkehr auf das Blatt "Übersicht" ist jederzeit über die Blattregister der Arbeitsmappe möglich. Falls diese jedoch (im Vollbildmodus) von der Windows-Startleiste verdeckt werden, kann der Wechsel zwischen den Blättern auch über die Navigationsbox erfolgen, die auf allen Diagrammblättern rechts neben der blau hervorgehobenen Diagrammwahl zu finden ist.

## **Datenausgabe**

Über die Schaltflächen *"Daten drucken ..."* auf dem Blatt "Übersicht" bzw. *"Drucken"* auf den Diagrammblättern können die angezeigten Messwerte bzw. Diagramme gedruckt werden. Bei den Diagrammen erscheint vor der Ausgabe automatisch eine Vorschau. Bei der Ausgabe der Messwerte über das Blatt "Übersicht" können unterschiedliche Ausgabeformate und der Ausgabebereich (Zeitbereich) festgelegt werden.

Beachten Sie, dass die tabellarische Ausgabe der Daten viel Platz erfordert. Wählen Sie die Zeitbereiche daher nicht zu groß.

Aktivieren Sie die Vorschau, um vor dem Ausdruck das Erscheinungsbild und die Anzahl der benötigten Blätter abschätzen zu können.

Diese Funktion ermöglicht Ihnen auch das Bedrucken von Rückseiten. Warten Sie hierfür, bis ein laufender Druckauftrag abgeschlossen ist und legen Sie dann die gerade bedruckten Blätter erneut in den Drucker ein. Setzen Sie den Druckvorgang erst jetzt über die Schaltfläche *"Drucken"* des Vorschau Fensters fort.

Über die Schaltfläche *"Datenübersicht des Benutzers anzeigen"* auf dem Blatt "Übersicht" wird eine neue Excel-Datei erstellt, in die alle Daten des aktuellen Benutzers übertragen werden.

Diese Datei kann gleichzeitig zur Dateneingabe genutzt werden. Über die Schaltfläche *"Daten speichern"* werden die Daten dieser Datei komplett in das Hauptprogramm übernommen.

Sie können diese Funktion z.B. nutzen, um Daten aus anderen Exceltabellen zu übertragen (z.B. wenn Sie Ihre Daten für Körperfett und -wasser bisher in anderen Dateien eingegeben haben.)

Beachten Sie jedoch die vorgegebene Datumsspalte. Zudem müssen Sie darauf achten, dass alle Werte ohne Einheiten einzugeben sind.

Bei Fragen, Anregungen oder Problemen: Mail an:  
Thomas, [hexceler@gmx.de](mailto: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.