

| E-scan

Spirometrische Stoffwechselanalyse

Hintergrund

Übergewicht stellt ein zentrales Problem unserer industrialisierten Gesellschaft dar und eine erhöhte Körperfettmasse ist mit einem erhöhten Krankheitsrisiko verbunden. Auf die Entstehung von Übergewicht hat die Stoffwechsellage einen maßgeblichen Einfluss. Über eine spirometrische Atemgasanalyse, die in der Wissenschaft als „indirekte Kalorimetrie“ bezeichnet wird, lässt sich die Stoffwechsellage exakt bestimmen. Die Höhe des Energieverbrauchs und der Anteil der Fettverbrennung am Gesamtstoffwechsel sind dabei die entscheidenden Parameter für Abnehmeeffekte. Bei einem schlechten Stoffwechsel bei hohem Zuckeranteil ist nachhaltiges Abnehmen unmöglich. Fette werden dann kaum verbrannt und Heißhungerattacken und schlechte Laune als Folge von Unterzucker erschweren eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten.

Messung

Die e-scan Stoffwechselformung erfolgt in Ruhe im Sitzen. Dabei atmet der Proband über ein Mundstück etwa fünf Minuten lang ein und aus. Das Spirometrieerät analysiert hierbei sowohl die Höhe des Energieverbrauchs als auch das Brennstoffprofil der Energiegewinnung und identifiziert so Abnehmblockaden. Die Teilnehmer werden sensibilisiert und motiviert ihren Stoffwechsel durch eine Änderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens zu optimieren, um nicht nur im Bereich der Gewichtskontrolle nachhaltige Erfolge zu erzielen.

Messparameter:

- Höhe des Energieverbrauchs
- Brennstoffprofil, speziell Anteil der Fettverbrennung und Zuckerverbrennung
- Life-Style Profil

Organisatorisches:

- Dauer pro Teilnehmer*in: 20 min (Messung und individuelle Beratung)
- Anforderungen vor Ort: gut belüftbarer Raum, mind. 2 m x 3 m Fläche, 1 Tisch, 2 Stühle, Stromanschluss





Auswertung für Teilnehmer*innen



Ihr Stoffwechselprofil

| | | |
|----------------------|-----------|------------|
| Personendaten | Testdatum | 05.12.2016 |
| Name: Muster Max | Gebdatum: | 24.06.1960 |
| Größe: 175 cm | Gewicht: | 74 kg |

Zusammenfassung Stoffwechsel

| | aktuelle Werte | | optimale Werte |
|----------------------|----------------|--|----------------|
| Stoffwechselindex | 7 | | 9 - 10 |
| Stoffwechselleistung | 153 % | | 90 - 120 % |
| | 2418 Kcal | | 1578 Kcal |
| Respirationsquotient | 0,73 | | 0,71 - 0,80 |
| Zuckerverbrennung | 11 % | | 4 - 40 % |
| Fettverbrennung | 89 % | | 95 - 60 % |
| FEO2-Wert | 15,00 % | | 15,01 - 16 % |
| FECO2-Wert | 4,68 % | | 4,00 - 4,60 % |
| Atemminutenvolumen | 5,39 l | | 6 - 8 l |
| Atemfrequenz | 9 / min | | 5 - 10 / min |
| Ausgeatmetes Volumen | 0,57 l | | 0,55 l |