

STOFFWECHSELANALYSE

Die Stoffwechselformung basiert auf dem Prinzip der Spirometrie, mit dem der aktuelle Stoffwechselformungszustand sowie der energetische Ruheumsatz innerhalb weniger Minuten bestimmt wird. Anhand der Atemgasanalyse kann auch eine Aussage darüber getroffen werden, welche Substrate (Fette oder Kohlenhydrate) bevorzugt verbrannt werden.

Die Ergebnisse des aktuellen Stoffwechselformungszustandes werden leicht verständlich dargestellt und zeigen, ob der Teilnehmende sich zum Zeitpunkt der Messung in der Fett- oder Kohlenhydratverbrennung befindet und der gemessene energetische Ruheumsatz wird einem berechneten Normwert gegenübergestellt. Die gemessenen Sauerstoff- und Kohlendioxidwerte geben Aufschluss über den Trainings- und Ernährungszustand des Teilnehmenden.

ABLAUF:

- Kurzanamnese und Erklärung der Messung
- Durchführung der Messung
- Auswertung der Daten / Beratungsgespräch / Aushändigung des Ergebnisberichts

UMSETZUNG:

- Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmendem: 15-20 Minuten
- 30 Minuten vor der Messung sollte auf Nikotin verzichtet werden, mindestens 2 Stunden vor der Messung nichts essen oder trinken, sowie keine sportlichen Aktivitäten an dem Tag
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 9 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und inkl. Pause
- Platzbedarf: ca. 4m², 1 Tisch, 2 Stühle, Stromanschluss, eingeschränkt durchführbar in Räumen mit Lüftungs- und Klimaanlage
- Personalbedarf: der Diagnostikexperte von aktivital ist im Modulpreis inkludiert

NUTZEN:

- Eine Optimierung des Fettstoffwechsels wird unter anderem mit einer verbesserten Insulinsensitivität assoziiert, was nicht nur für Diabetiker von Nutzen sein kann.
- Die Messung des Stoffwechsels gibt Auskunft über die aktuelle Substratnutzung und Höhe des Ruheumsatzes. Beide Werte können vom Gesundheitsexperten genutzt werden, um dem Teilnehmenden Informationen und Tipps zur Bewegungs- und Ernährungsweise zu geben.

