

Stoffwechselanalyse

Die Stoffwechsellmessung basiert auf dem Prinzip der Spirometrie, mit dem der aktuelle Stoffwechselzustand 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 Stoffwechselzustandes werden leicht verständlich dargestellt. Die gemessenen Sauerstoff- und Kohlendioxidwerte geben Aufschluss über den Trainings- und Ernährungszustand des Teilnehmenden.

Nutzen:

- Eine Optimierung des Fettstoffwechsels wird unter anderem mit einer verbesserten Insulinsensitivität assoziiert, was nicht nur für Diabetiker von Nutzen sein kann.
- Die Messung gibt Auskunft über die aktuelle Substratnutzung und Höhe des Ruheumsatzes. Teilnehmende erhalten individuelle Tipps zur Bewegungs- und Ernährungsweise.

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
- Ausschlusskriterien: akute Erkrankung der Atemwege
- 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

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org